



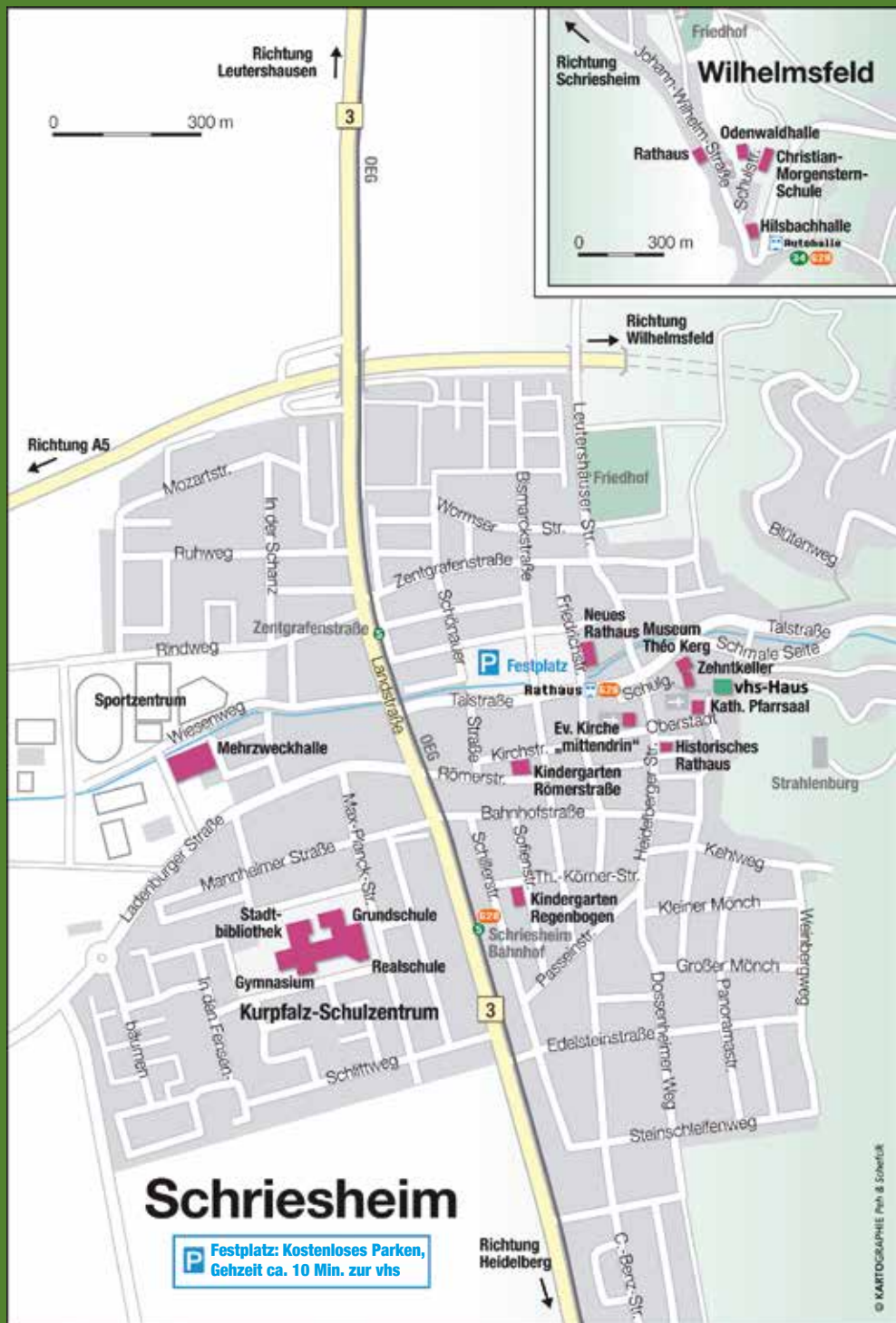
Schriesheim/Wilhelmsfeld
info@vhs-schriesheim.de
www.vhs-schriesheim.de



Programm 2. Semester 2025

Programm Wilhelmsfeld ab Seite 57





Liebe Teilnehmerinnen, liebe Teilnehmer,

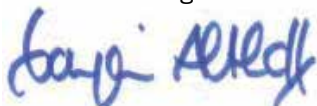
nach einem turbulenten Semester mit allen vielen Auf- und Abs freue ich mich jetzt ganz besonders auf den Herbst: Zum einen in der Hoffnung, dass die Dinge dann wieder wie gewohnt laufen und in der vhs etwas Ruhe einkehrt – zum anderen aber auch voller Vorfreude auf all‘ das Neue, das für das kommende Semester geplant ist!

So haben wir neben zwei Studienreisen und zwei Tagesfahrten – wovon eine den Besuch eines unterirdischen Weihnachtsmarkts beinhaltet, auch das sicher etwas ganz besonderes, s. Seite 8 – eine Exkursion zur Ausstellung „Caesar und Kleopatra“ in Speyer geplant (s. Seite 9) und wir starten mit einer neuen Exkursionsreihe um unsere Nachbarstadt Heidelberg besser kennenzulernen. Den Anfang macht eine Tour durch den Stadtteil Handschuhsheim (s. Seite 10).

Mit den „Starken Frauen der Weltgeschichte“ nehmen wir unsere beliebten Donnerstags-Diskussionen wieder ins Programm (s. Seite 12) und auch im Finanzbereich geht es in diesem Semester ganz besonders um die Frauen mit „Female Finance“ auf Seite 16.

Wer wieder mehr auf sich selbst schauen möchte, findet ab Seite 17 drei tolle Kurse zu den Themen Stress, Loslassen und Achtsamkeit und auch im Bereich Kunst haben wir ab Seite 24 manches neu im Programm.

War das schon alles? Natürlich längst nicht! Aber das finden Sie am besten selbst heraus, wenn Sie sich auf Entdeckungstour durch unser Programmheft begeben ... dabei wünsche ich Ihnen viel Spaß und freue mich schon jetzt auf Ihre Anmeldung zu Ihrem Lieblingskurs!



Ihre Sonja Althoff, vhs-Leiterin



© Christoph Bastert

Unser Angebot: Hörunterstützung mit der mobilen städtischen Höranlage (FM)

Wenn Sie es Leid sind im Kurs oder Vortrag nicht immer alles perfekt zu verstehen, nutzen Sie doch unsere mobile Höranlage – damit entgeht Ihnen nichts mehr! Dazu müssen Sie sich lediglich eine Woche vor der Veranstaltung bei uns melden – wir kümmern uns um den Rest, damit die Höranlage pünktlich und geladen für Sie bereit steht. Sollten Sie ein Hörgerät tragen, benötigen Sie für die Nutzung eine aktivierte Induktions- bzw. Telefonspule in ihrem Hörgerät. Ihr Akustiker berät Sie gerne. Ohne Hörgeräteversorgung können Sie die Höranlage per Kopfhörer nutzen. Es stehen leihweise Einohr-Hörer zur Verfügung oder Sie bringen einen eigenen Kopfhörer mit.

Wichtige Termine im Überblick	5	Kochen & Ernährung	34
		Beauty	36
VHS UNTERWEGS			
Studienreisen	6	SPRACHEN	
Ausblick auf das kommende Semester	7	Gebührentabelle	37
Tagesfahrten	7	Niveaustufen unserer Sprachkurse	38
Führungen	9	Deutsch	39
		Englisch	39
		Französisch	41
		Italienisch	43
		Spanisch	45
		Neugriechisch	46
GESELLSCHAFT			
Sonderveranstaltungen	12		
Neue Vortragsreihe	12		
Bundesweite Herzwochen	14		
Umwelt und Technik	14		
Recht	15	BERUF	
Geld	15	EDV	48
Politik	16	Firmenseminare	50
Landeskunde	17	EDV-Einzelschulungen	50
Gesundheit	17		
Kunst	18	JUNGE VHS	
Literatur	19	Ferienprogramm	52
Gesprächs- & Arbeitskreise	21	Natur & Umwelt/ScienceLab-Kurse	53
		Kreativität	55
		Sport & Spiel	56
KULTUR			
Kunst	24		
Kunsthandwerk	26	AUSSENSTELLE WILHELMSFELD	
Fotografie	26	Gesundheit	57
		Tanzen	57
		Fitness	58
		Englisch	58
GESUNDHEIT			
Herz- & Lungensport	28	Volkshochschulen der Region	59
Rücken- & Wirbelsäulengymnastik	29	Ferienkalender & Impressum	60
Fitness für den Mann	30	Allgemeine Geschäftsbedingungen	61
Yoga	30	Für Ihre Notizen	64
Pilates	31	Anmeldeformular	65
Entspannung	32	Datenschutzhinweise	66
Fitness & Bewegung	33		
Tanzen	33		
Selbstbehauptung	33		

WICHTIGE TERMINE IM 2. SEMESTER 2025

25.09.-01.10.25	Studienreise nach Slowenien	13./20.11.25	Crashkurs Word
27.09.25	ScienceLab Forschervormittag: Wasser ist nicht nur zum Waschen da	13.11.25	1.000 Tage in Kambodscha: Perle Süd-Ost Asiens
05.10.25	Historische Stadtführung	15.11.25	Aquarell-Workshop: Blumenvielfalt
09.10.25	Caesar & Kleopatra: Exkursion zum Histor. Museum der Pfalz in Speyer	15.11.25	Crashkurs EXCEL
11.10.25	Comics und Mangas zeichnen, für Kinder und Erwachsene	15.11.25	Juwelen der persischen Küche: Festmahlzeiten mit Reisgerichten
11.10.25	Das perfekte Make-Up	16.11.25	Historische Stadtführung
16.10.25	Frauen der Weltgeschichte: Katharina von Medici	19.11.25	„Frau im Mond“: Lesung mit Pierre Jarawan
18.10.25	Schmuckmanufaktur für Kinder von 6 bis 9 Jahren	20.11.25	Frauen der Weltgeschichte: Eva Perón
22.10.25	Tagesfahrt: Hildegard von Bingen	21.11.25	Vegane Reise um die Welt
23.10.25	Frauen der Weltgeschichte: Kaiserin Maria Theresia	22.11.25	ScienceLab-Forschervormittag: Weltraum – unendliche Weiten
24.10.25	Hex hex, die Hexen sind los! Kreativkurs für Kinder von 7 bis 12 Jahren	28.11.25	Stress & Loslassen
24.10.25	Zur Geschichte des Herzens	28.11.-01.12.25	Studienreise zum Salzburger Advent
25.10.25	ScienceLab Forschervormittag: Unser Körper – ein Wunderwerk der Natur	06.12.25	Tagesfahrt: Adventszauber an der Mosel
27.- 31.10.25	Kinderzirkus in den Herbstferien	12.12.25	Adventszauber mit Klangschalen
30.10.25	Kosmetikmanufaktur für Kinder von 8 bis 13 Jahren	20.12.25	ScienceLab Forschervormittag: Kriminalistik: Dem Verbrechen auf der Spur
04.11.25	Exkursion: HD-Handschuhsheim – ein Gang durch die Geschichte	23.12.25	Es weihnachtet sehr – Geschenke und Deko selbst hergestellt, DIY für Kids von 7 bis 11 Jahren
04.11.25	NATO-Osterweiterung: Putins Legende vom gebrochenen Versprechen	30.12.25	Happy New Year: Silvesterdeko selbst hergestellt, für Kids von 7 bis 11 Jahren
04.11.25	Privater Immobilienverkauf 2025: Fachwissen auf dem neusten Stand	17.01.25	ScienceLab-Forschervormittag: Phänomene der Natur
05.11.25	„Die Schwestern von Krakau“: Lesung von Bettina Storks	24.01.26	Obstgehölz: Fachgerechter Schnitt von Obstbäumen und Beerensträuchern
06.11.25	Frauen der Weltgeschichte: Indira Gandhi	25.01.26	Historische Stadtführung
12.11.25	Female Finance – Geld ist Frauensache	27.01.26	Gerhard Richter: Der Künstler und sein Werk
07.- 08.11.25	Abenteuer Acrylmalerei	31.01.26	Meditation & Achtsamkeit 2006
11./18.11.25	Perlen & Ketten	03.02.26	Das Ehegattentestament: Gestaltungsmöglichkeiten & Fehlerquellen
12.11.25	Gesunde Gefäße – gesundes Herz: Den Herzinfarkt vermeiden	07.02.26	Professionelles Zeichnen und Acrylmalerei
13.11.25	Frauen der Weltgeschichte: Queen Victoria	07.02.26	Das perfekte Make-Up
		14.02.26	Die schnelle persische Küche

VHS UNTERWEGS

STUDIENREISEN

Studienreise nach Slowenien

Slowenien ist das grüne Herz mitten in Europa, wo für jeden etwas zu finden ist. Vier unterschiedliche Welten verschmelzen zu einer Symphonie, die Sie in der Kultur, Gastronomie und den Wundern der Natur spüren können ...

Kurs 252-2200-F

Sonja Althoff, vhs Schriesheim/Wilhelmsfeld

Corinna Harbig, Reiseleitung Slowenien

Brigitte Zinnburg, Reiseleitung Salzburg

Reisedaten: 25.09.-01.10.25



© Pixabay

Maribor

Studienreise zum Salzburger Advent

Auch in diesem Jahr fahren wir über den ersten Advent nach Salzburg, wo uns wieder ein ganz besonderes Programm erwartet, hier ein kurzer Auszug*:

- Auf der Hinreise gibt es einen Stopp in München mit ausreichend freier Zeit für ein Mittagessen sowie einen Stadtbummel mit Gang über die Weihnachtsmärkte. Zum Abendessen empfängt uns nach der Weiterfahrt das Vier-Sterne-Hotel Königggut in Wals bei Salzburg.
- Samstags besuchen wir in Oberndorf die Stille-Nacht-Kapelle und das Stille-Nacht-Museum und bummeln über den Adventmarkt. Am Nachmittag sind wir zum diesjährigen Adventsingen „Der blinde Hirte“ im Grossen Festspielhaus.
- Der Sonntag startet mit einem Highlight, der Pferdeschlittenfahrt in Filzmoos mit Einkehr bei den Hofalmen. Wir besuchen außerdem das Heimatmuseum in Altenmarkt und genießen den Hellbrunner Weihnachtszauber, einen märchenhaften Adventmarkt vor zauberhafter Kulisse.



© privat

Pferdeschlittenfahrt in Filzmoos

- Montags gehört unser Vormittag noch einmal dem wunderschönen Städtchen Salzburg mit einem geführten Stadtspaziergang oder wahlweise Zeit zur freien Verfügung bevor wir zur Mittagszeit die Heimreise antreten.

*Programmänderungen vorbehalten

Kurs 252-2202-F

Sonja Althoff, vhs Schriesheim/Wilhelmsfeld

Brigitte Zinnburg, Reiseleitung Österreich

Reisedaten: 28.11.-01.12.25

Weitere Infos sowie das ausführliche Programm zu unseren Studienreisen senden wir Ihnen gerne zu: info@vhs-schriesheim.de, Telefon: 06203-18949-60.



AUSBLICK AUF DAS KOMMENDE SEMESTER

Jugendstil in Nancy

Studienreise vom 15.-18.04.2026

- Am Anreisetag besichtigen wir zunächst Lunéville mit dem wunderschönen Schlossgarten und machen nach dem Abendessen noch einen geführten Stadtspaziergang zu den Jugendstilgebäuden in unmittelbarer Nähe unseres Hotels.
- Mittwochs stehen das Jugendstilmuseum und das Musée de L'Ecole de Nancy auf unserem Programm, bevor wir nachmittags eine Rundfahrt zu den schönsten Jugendstilvillen der Umgebung unternehmen.
- Am dritten Tag sind wir zunächst in der sehenswerten Kristallerie Baccara und besichtigen anschließend das Musée des Beaux Arts in Nancy. Das heutige Abendessen in der Brasserie Le Flo-Exelsior wird für alle ein unvergessliches Erlebnis sein!
- Samstags fahren wir über Winger-sur-Moder und besuchen das Kristallmuseum René Lalique mit seinen phantastischen Kreationen – ein krönender Abschluss für unsere Jugendstil-Reise, bevor es wieder Richtung Heimat geht ...*

*Programmänderungen vorbehalten

Kurs 261-2200-F

Gordana Mlakar, M. A., Kunsthistorikerin

Weitere Infos sowie das ausführliche Programm zu dieser Studienreise senden wir Ihnen gerne zu: info@vhs-schriesheim.de, Telefon: 06203-18949-60.



©Pixabay

Nancy, Place Stanislas

TAGESFAHRTEN

Hildegard von Bingen – Stationen ihres Lebens und Wirkens

Tagesfahrt in Kooperation mit der vhs Heddesheim

Hildegard von Bingen gilt als eine der bedeutendsten Frauen des deutschen Mittelalters und war weit mehr als nur eine Heilkundige: Als Naturforscherin, Dichterin, Komponistin, Reisende, Politikerin und große Mystikerin leitete sie zwei Klöster und beriet Kaiser und Päpste. Heute besuchen wir Orte ihres Lebens und Wirkens zwischen dem Rhein-, Glan- und Nahetal und lernen dabei viele geschichtliche und kunstgeschichtliche Kleinode kennen. Wir starten in Birmersheim, wo Hildegard geboren und in der noch erhaltenen Klosterkirche getauft wurde. Als das zehnte Kind ihrer Eltern wurde sie siebenjährig der Kirche geschenkt und wuchs im Kloster Disibodenberg auf. Hier wurde sie auf das hohe Amt einer Klostervorsteherin vorbereitet, das sie später auch übernahm. Danach geht es nach Bingen mit der gotischen St. Martinskirche und der Krypta. Gegenüber, am anderen Ufer der Nahe, gründete sie ihr erstes Kloster auf dem Rupertsberg. Anschließend fahren wir zum Rochusberg mit der Wallfahrtskapelle und dem

Veranstalter unserer Studienreisen nach Slowenien und Salzburg sowie unserer Tagesfahrten ist die Mayer GmbH, Omnibusbetrieb, Brunnacker 3, 69151 Neckargemünd, Telefon: 06223-1363, bustouristik@reisen-mit-mayer.de

berühmten Hildegardisaltar. Nach einer Führung im wunderschönen Heilkräutergarten, den die Kreuzschwester nach mittelalterlichem Vorbild und Hildegards Aufzeichnungen angelegt haben, können wir in der Klosterschenke Speisen nach Hildegards Rezepten probieren. Nach der Mittagspause setzen wir mit der Fähre über und besuchen den Eibingen, wo sich einst das zweite im Jahr 1165 von Hildegard gegründete Kloster befand. Auf den Grundmauern der Kirche, die sie einst bauen ließ, liegt die heutige Pfarrkirche des Ortes mit dem Schrein und den Gebeinen Hildegards. Zum Abschluss des Tages besuchen wir das neue, im Jahr 1900 im neuromanischen Stil erbaute Kloster Eibingen, in dem heute ca. 60 Benediktinerinnen leben, die Andenken und Werk der heiligen Hildegard pflegen.

Kurs 252-2100-F

Gordana Mlakar, M. A., Kunsthistorikerin

Abfahrt: Mittwoch, 22.10.25

8:15 Uhr Wilhelmsfeld, Rathaus
 8:30 Uhr Altenbach, Grundschule
 8:45 Uhr Schriesheim, Festplatz
 8:30 Uhr Heddesheim, Parkplatz am Friedhof
 Ca. 20:00 Uhr Rückkehr Schriesheim

EUR 59,- (inkl. Busfahrt, Eintritte, Führungen, Trinkgelder, Organisation und Reiseleitung – außerdem ist das Mittagbuffet in der Klosterschänke in der Gebühr inkludiert)



Büste der Heiligen Hildegard von Bingen in Bingen, eine Skulptur der Künstlerin Annette Esser



Kloster- und Kräutergarten auf dem Rochusberg

© rlp-tourismus.com



Unterirdischer Mosel-Wein-Nachts-Markt
 Traben-Trarbach

Adventszauber an der Mosel

Tagesfahrt in Kooperation mit der vhs Heddesheim

Unsere erste Station ist Bernkastel-Kues, idyllisch an der Mittelmosel gelegen. Bei einer Stadtführung entdecken wir die Altstadt mit dem mittelalterlichen Marktplatz, dem berühmten Spitzhäuschen, dem Renaissance-Rathaus, den verwinkelten Gassen und eindrucksvollen Fachwerkhäusern. Vor dieser Kulisse findet der stimmungsvolle Weihnachtsmarkt statt. In unserer Mittagspause haben wir Zeit, die Stände mit

Kunsthandwerk, Schmuck und vielem anderem zu entdecken und die ein oder andere mosel-ländische Spezialität zu genießen. Am Nachmittag geht es weiter nach Traben-Trarbach. Die Stadt, einst bedeutendster Weinhandelsplatz nach Bordeaux, begeistert mit Geschichte und Flair. Bei einem geführten Spaziergang entdecken wir historische Spuren, schöne Gassen und spannende Anekdoten. Danach geht es in die Unterwelt. In den ehemaligen, zum Teil aus dem 16. Jahrhundert stammenden Weinkellern, lädt der Mosel-Wein-Nachts-Markt zum Verweilen,

© visitmosel.de



Genießen und Stöbern ein. Uns erwarten hochwertiges Kunsthandwerk, kulinarische Spezialitäten und eine einmalige Atmosphäre an einem ganz besonderen Ort.

Kurs 252-2101-F

Sonja Althoff, vhs Schriesheim/Wilhelmsfeld und Tina Kaufmann, vhs Heddesheim

Abfahrt: Samstag, 06.12.25

6:45 Uhr Wilhelmsfeld, Rathaus

7:00 Uhr Altenbach, Grundschule

7:15 Uhr Schriesheim Festplatz

7:30 Uhr Heddesheim, Friedhof

ca. 20:30 Uhr Rückkehr Schriesheim

EUR 59,- (inkl. Busfahrt, Eintritte, Führungen, Trinkgelder, Organisation und Reiseleitung)

Für unsere Tagesfahrten gilt: Bitte melden Sie sich je nach gewünschtem Zustiegsort entweder bei der **vhs Schriesheim** (Zustiege Wilhelmsfeld, Altenbach und Schriesheim) oder bei der **vhs Heddesheim** (Zustieg Heddesheim) an und geben bei der Anmeldung unbedingt Ihren Zustiegswunsch an – ganz herzlichen Dank!

FÜHRUNGEN

Historische Stadtführung

Nicht nur für Neubürger eine spannende Erfahrung: Ein geführter Spaziergang durch unser wunderschönes Städtchen Schriesheim.

Kurs 252-1900-S

Sabine Massoth

Sonntag, 05.10.25, 11.00-12.30 Uhr

Treffpunkt vor dem Neuen Rathaus

EUR 6,- (Kinder nehmen kostenlos teil)

Kurs 252-1901-S

Wolfgang Balling

Sonntag, 16.11.25, 11.00-12.30 Uhr

Treffpunkt vor dem Neuen Rathaus

EUR 6,- (Kinder nehmen kostenlos teil)

Kurs 252-1902-S

Wolfgang Balling

Sonntag, 25.01.26, 11.00-12.30 Uhr

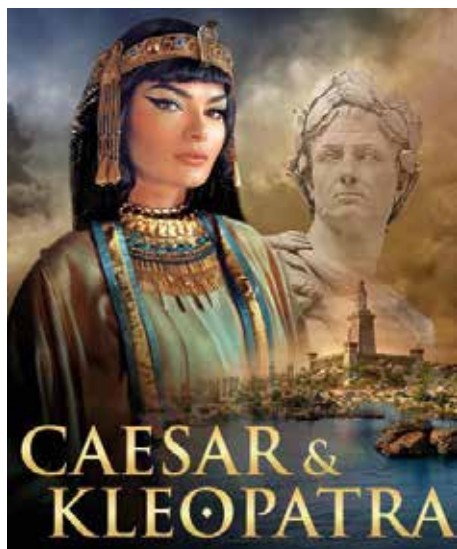
Treffpunkt vor dem Neuen Rathaus

EUR 6,- (Kinder nehmen kostenlos teil)

Als Neubürger/-in erhalten Sie bei Ihrer Anmeldung im Bürgerbüro einen Gutschein für die Stadtführung, den Sie bitte mitbringen, damit die/der Stadtführer/in Ihre Gebühr darüber abrechnen kann, vielen Dank!

Ob mit oder ohne Gutschein: Bitte melden Sie sich unbedingt vorab an – Sie helfen uns damit sehr bei unserer Planung: Tel.: 06203 18949-60, info@vhs-schriesheim.de.

EXKURSIONEN



© museum.speyer.de

Caesar und Kleopatra

Exkursion zum Historischen Museum der Pfalz in Speyer

Zusammen mit unserer Dozentin Diana Liesegang werden wir heute in eine Zeit des Niedergangs und Aufstiegs entführt, die von Wandel und Beständigkeit, von Hoffnung und Katastrophen erzählt. Caesar und Kleopatra, das wohl berühmteste Liebespaar der Antike, bilden den

Ausgangspunkt für eine Erzählung über die dramatische Epoche des Untergangs der Römischen Republik, dem Ende des Ptolemäerreichs und dem Aufstieg des ersten römischen Kaisers Augustus. Die große kulturhistorische Ausstellung erzählt auf Basis historischer Fakten, archäologischer Funde, klassischer Kunstwerke und neusten Rekonstruktionen nicht nur die bewegenden Lebensgeschichten von Kleopatra VII. und Caius Iulius Caesar, sondern widmet sich auch dem politischen, gesellschaftlichen und kulturellen Wandel dieser entscheidenden Ära. Hochkarätige Objekte

und Kunstwerke aus renommierten Museen Europas bieten dabei faszinierende Einblicke und nehmen uns mit auf eine spannende Reise in die Vergangenheit.

Kurs 252-1000-F

Diana Liesegang

Donnerstag, 09.10.25, 15:00-17:00 Uhr

EUR 28,- inkl. Führungsgebühr und

Eintrittspreis

Treffpunkt: 15:00 Uhr vor dem Historischen Museum in Speyer

Beginn der Führung: 15:15 Uhr

©heidelberg.de



Heidelberg ist gemessen an seinen Einwohnern die fünftgrößte Stadt Baden-Württembergs und rangiert mit 13 Millionen Tagesbesuchern pro Jahr in punkto „Touristenmagnet“ sogar noch weiter vorne. Menschen aus aller Welt bereisen die Stadt am Neckar und auch wir möchten unsere Nachbarin gerne ein bisschen besser kennenlernen ...

In diesem Semester starten wir unsere neue Exkursions-Reihe mit dem ältesten Stadtteil:

NEU

Heidelberg-Handschuhsheim: Ein Gang durch die Geschichte

Schon vor 5.000 Jahren lebten Menschen in Handschuhsheim und durch die Jahrhunderte hielten sich zahlreiche Kulturen hier auf: Kelten, Alemannen, Sueben, Römer und Franken hinterließen ihre Spuren auf der Gemarkung. Urkundlich erstmals im Jahr 765 erwähnt, war Handschuhsheim ein Weinort, der den Mönchen geschenkt wurde. Das markanteste Wahrzeichen ist die weltweit einzigartige Tiefburg, die die Herren von Handschuhsheim zwischen 1500 und 1600 bewohnten. Ihre Grablege befindet sich in der Vitus Kirche, der ältesten Kirche Heidelbergs. Aber auch die protestantische Friedenskirche vom berühm-

ten Architekten Hermann Behaghel 1903 im historisch-jugendstilhaften Stil errichtet, sowie der Park und das Schlösschen aus dem 15. Jahrhundert prägen das Ortsbild bis heute. Auf unserem gemütlichen Rundgang besichtigen wir die sehenswertesten Bauwerke und finden heraus, warum „Hendesse“ mit dem südlichen Flair eines Weindorfs nach wie vor ein Geheimtipp ist bei dem es sich lohnt, genauer hinzuschauen. Dazu laden wir Sie herzlich ein!

Kurs 252-1950-F

Gordana Mlakar, M. A., Kunsthistorikerin

Dienstag, 04.11.25, 14:00-16:30 Uhr

EUR 15,-

Treffpunkt: 13:45 Uhr vor der Tiefburg in Heidelberg-Handschuhsheim

Beginn der Führung: 14:00 Uhr



BESUCHERBERGWERK



500 Jahre altes Silber- und Vitriolbergwerk in Schriesheim an der Bergstraße

Ein Erlebnis für Alle!

Öffnungszeiten 2025:

31. März bis 27. Oktober an Sonn- und Feiertagen von 11.00 bis 16.00 Uhr.

Für Gruppen 01. April bis 27. Oktober auf Anfrage.

Bergwerksverein Schriesheim e.V.

Talstraße 157 · 69198 Schriesheim

Internet: www.bergwerk-schriesheim.de

eMail: fuehrungen@bergwerk-schriesheim.de



Immer eine gute Idee...



Buchbestellung: 06203 / 6 21 37
buecher@Utes-Buecherstube.de

Spiel- und Schreibwaren: 06203 / 96 17 47
spiele@Utes-Buecherstube.de

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag: 9 - 18:30 Uhr
Samstag: 9 - 14:00 Uhr

museum *théo Kerg*

6 9 1 9 8 S C H R I E S H E I M - T A L S T R A S S E 5 2

Präsentation

ausgewählter Werke des Künstlers Théo Kerg

Öffnungszeit: Jeden Sonntag 14.00 – 17.00 Uhr sowie nach Vereinbarung

GESELLSCHAFT

SONDERVERANSTALTUNGEN



Zur Geschichte des Herzens

Das Herz gilt organisch-medizinisch und seelisch-geistig als Zentrum des Menschen und ist als Sitz der irdisch-menschlichen und der himmlisch-göttlichen Liebe der Ort der obersten und innersten Wahrheit, der Lauterkeit der Gefühle und der Sitz des göttlichen Geistes. Frau Dr. Berrer-Wallbrecht widmet sich in ihrem heutigen Vortrag den vielfältigen Weisen, in denen alte und neue Autoren dies thematisch umgesetzt haben und zeichnet die Geschichte des Herzens in Literatur und Mystik des Christentums und des Islams für uns nach.

Der Vortrag findet in der Tradition orientalischer Gastfreundschaft statt und in der Pause werden Tee und Gebäck gereicht.

Kurs 252-1000-S

Dr. Gabriele Berrer-Wallbrecht, Islamwissenschaftlerin

Freitag, 24.10.25, 19.30-21.00 Uhr, vhs-Haus, Vortragssaal

EUR 9,-

NEUE VORTRAGSREIHE

NEU

DONNERSTAGS-DISKUSSIONEN, TEIL 1: STARKE FRAUEN DER WELTGESCHICHTE

Vielleicht kennen Sie noch unsere „Donnerstags-Diskussionen zu den spannendsten Persönlichkeiten der Weltgeschichte“, die der Historiker Dr. Ludovic Roy bereits sehr erfolgreich als Onlinekurs angeboten hatte. Nun möchten wir diese Reihe in Präsenz fortsetzen und laden Sie ganz herzlich zum Mitdiskutieren ein.

Wir starten dabei mit diesen fünf Damen, denen bereits zu Lebzeiten ein Platz in den Geschichtsbüchern sicher war:

Donnerstag, 16.10.25, 18:30-20:00 Uhr

Katharina von Medici (1519-1589), Bankierstochter aus Florenz, wird nach ihrer Heirat unerwartet die zukünftige Königin Frankreichs. Nach zehn kinderlosen Jahren werden u.a. die Könige Franz II, Karl IX. und Heinrich III. geboren. Mehrfach war sie Regentin Frankreichs, sie erlebte die brutalen Religionskriege und die Bartholomäusnacht von 1572 hautnah mit. Dabei hatte sie stets die Interessen Frankreichs und der Monarchie im Blick.





© pixabay



Donnerstag, 23.10.25, 18:30-20:00 Uhr

Kaiserin Maria Theresia (1717-1780), Königin von Ungarn und römisch-deutsche Kaiserin, musste sich als junge und unerfahrene Regentin nach dem Tod ihres Vaters Karl VI. im österreichischen Erbfolgekrieg behaupten und prägte nachhaltig die Entwicklung der Donaumonarchie.

Donnerstag, 06.11.25, 18:30-20:00 Uhr

Indira Gandhi (1917-1984), indische Politikerin und Tochter des Staatsgründers Nehru, die bisher einzige Premierministerin Indiens. Der Vortrag zeichnet ihren Lebensweg und die Entwicklung Indiens bis zu ihrer Ermordung 1984 nach.



© pixabay

© pixabay



Donnerstag, 13.11.25, 18:30-20:00 Uhr

Die legendäre britische **Queen Victoria (1829-1901)** wurde wie ihr Ehemann Albert von Sachsen-Coburg-Gotha 1819 geboren. Niemand rechnete damals mit ihrer Thronbesteigung und einer Regentschaft von 63 Jahren, der zweitlängsten und einer der prägendsten der englischen Geschichte.

Donnerstag, 20.11.25, 18:30-20:00 Uhr

Eva Perón (1919-1952) wuchs in einfachen Verhältnissen auf und wurde als Ehefrau des Präsidenten Juan Domingo Perón zur Identifikationsfigur Argentinien. Eines der bekanntesten Musicals stellt sie in den Mittelpunkt und trug mit zu ihrer Legendenbildung bei.



© pixabay

Kurs 252-1200-S

Dr. Ludovic Roy
donnerstags 18:30-20:00 Uhr
vhs-Haus, Vortragssaal
5 Termine, **ab 16.10.25**
EUR 48,-

WICHTIG – BITTE BEACHTEN: Die Anmeldung zu unseren Vorträgen – ob persönlich, per Mail oder telefonisch – ist verbindlich und Sie verpflichten sich zur Zahlung der Gebühren. Falls Sie an einem gebuchten Vortrag nicht teilnehmen können, müssen Sie sich rechtzeitig abmelden! Selbstverständlich können Sie jederzeit auch eine/n Ersatzteilnehmer/in benennen.

BUNDESWEITE HERZWOCHEN 2025

Gesunde Gefäße – gesundes Herz: Den Herzinfarkt vermeiden

Deutsche Herzstiftung in Kooperation mit den Kleinen Volkshochschulen der Region

Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben nach wie vor einen dominierenden Einfluss auf die Sterblichkeit in Deutschland. Durchblutungsstörungen durch Herzkranzgefäßverengungen sind nach den Zahlen des aktuellen Deutschen Herzberichts noch immer die häufigste Todesursache. Daher stehen die Koronare Herzkrankheit (KHK) und der Herzinfarkt im Mittelpunkt der diesjährigen bundesweiten Herzwochen im November. Leider wird das hohe Schadenspotenzial der Koronaren Herzkrankheit häufig nicht oder zu spät ernst genommen – oft erst, wenn es zu einem Herzinfarkt gekommen ist. Viele Betroffene denken zudem nach einer erfolgreichen Behandlung, sie seien wieder gesund, weil sie keine Beschwerden mehr haben. Hier fehlt das Be-

wusstsein, dass es sich um eine chronische Herzerkrankung handelt, die bedingt, dass Betroffene ihren Lebensstil ändern sowie dauerhaft Medikamente einnehmen müssen.

Kurs 252-3000LA

Prof. Dr. med. Markus Haass, Chefarzt im Theresienkrankenhaus Mannheim für Kardiologie, Angiologie und internistische Intensivmedizin, Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie, Angiologie und Internistische Intensivmedizin; DGK-Zusatzqualifikation „Interventionelle Kardiologie“ und „Herzinsuffizienz“.

Mittwoch, 12.11.25, 18:00-20:30 Uhr
Domhof Ladenburg, Hauptstraße 9,
68526 Ladenburg

Die Vorträge im Rahmen der bundesweiten Herzwochen finden gebührenfrei statt. Wir bitten dennoch um Anmeldung, denn die Plätze sind begrenzt – herzlichen Dank!

UMWELT UND TECHNIK

Obstgehölz – Fachgerechter Schnitt von Obstbäumen und Beerensträuchern

In Kooperation mit dem Obst- und Gartenbauverein Schriesheim

Dieser Seminarklassiker vermittelt die Grundlagen des Obstgehölzschnitts in Theorie und Praxis. Sie lernen dabei vor Ort, wie Sie fachgerecht Obstbäume und -sträucher schneiden, um das Wachstum und den Ertrag zu steuern – selbst Hand anlegen ist dabei selbstverständlich inklusive! Tipps zur Pflanzung, Pflanzensorten und ihrer Pflege sowie die Antwort auf Ihre individuellen Fragen runden diesen Seminarklassiker ab.

Wichtig: Bitte tragen Sie der Witterung angepasste Kleidung.

Kurs 252-1400-S

Jutta Becker, Dipl.-Ing (FH) Gartenbau
Samstag, 24.01.25, 13:30-16:00 Uhr
Aussiedlerhof 7, Schriesheim
EUR 9,-

**Für die Teilnahme an diesem Kurs müssen
Sie sich zwingend vorab anmelden!**



© pixabay



RECHT

Das Ehegattentestament: Gestaltungsmöglichkeiten und Fehlerquellen

Für Verheiratete mit oder ohne Kinder, für Großeltern, aber auch besonders für junge Familien ist die Errichtung eines Testaments eine höchst wichtige Überlegung ...

- ... um für minderjährige Kinder das Sorgerecht zu regeln,
- ... um das Vermögen von Kindern zu verwalten, bis sie ihre Ausbildung abgeschlossen haben,
- ... um den Nachlass gerecht unter Geschwistern zu verteilen,
- ... um Erbengemeinschaften – der häufigste Grund für Erbstreitigkeiten – zu vermeiden,

... um den Schutz der Enkelkinder (Ersatzerben) sicherzustellen, ...

... und und und ...

Viele wählen das „Berliner Testament“, das ist aus steuerlichen Gründen aber nicht immer die beste Lösung und enthält auch sonst einige Tücken, die man unbedingt vermeiden sollte. Der Vortrag gibt einen Überblick über die aktuelle Rechtslage und die Fülle von Gestaltungsmöglichkeiten, die für jeden Einzelfall eine maßgeschneiderte Lösung bieten. Natürlich werden auch die Belange der Erbschaft- und Schenkungsteuer ausführlich besprochen.

Kurs 252-1501-S

Petra Nußbaum, Rechtsanwältin

Dienstag, 03.02.26, 18.30-20.00 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

EUR 9,-

GELD

Privater Immobilienverkauf 2025: Fachwissen auf dem neusten Stand *Heben Sie Ihr Immobilien-Knowhow auf das nächste Level*

Der unabhängige Verkauf einer Immobilie erfordert sowohl Fachkenntnis als auch eine gründliche Planung. In diesem Vortrag lernen Sie alles, was Sie für einen erfolgreichen Hausverkauf benötigen. Mit diesem Grundlagenwissen können Sie fundiert entscheiden, ob ein Eigenverkauf für sie der richtige Weg ist:

- Sie kennen die verschiedenen Faktoren, die den Wert einer Immobilie beeinflussen und verstehen die grundlegenden Bewertungsmethoden am Markt. So finden Sie den besten Verkaufspreis und verhindern finanzielle Einbußen.

- Sie erfahren alles, um Ihre Immobilie professionell zu präsentieren, angefangen bei der erfolgreichen Organisation der Besichtigung bis hin zum richtigen Umgang mit Kaufinteressenten, um diese zu überzeugen.
- Ein Überblick über die häufigsten Stolperfallen – versteckte Kosten und beliebte Fehler – hilft Ihnen, diese zu vermeiden.
- Abschließend geht es um die rechtlichen Anforderungen und worauf beim Verkaufsprozess besonders zu achten ist.

Kurs 252-1320-S

Markus Popp, Projektentwickler und

Geschäftsführer einer Immobilienagentur

Dienstag, 04.11.25, 18.00-19.30 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

EUR 9,-



© pixabay



Female Finance – Geld ist Frauensache

Selbstbestimmt. Informiert. Finanzstark.

„Meine Finanzen? Die regelt mein Mann oder mein Vater.“ Diese Denkweise ist überholt – und doch rutschen viele Frauen auch heute noch ungewollt in finanzielle Abhängigkeiten oder klassische Rollenverteilungen. Mit teilweise gravierenden Folgen, denn Frauen sind nach wie vor überdurchschnittlich stark von Altersarmut betroffen – hier führt der Gender Pay Gap direkt zum Gender Pension Gap. Dabei ist fehlendes Finanzwissen selten Desinteresse – oft fehlt einfach der Zugang.

Female Finance ist eine Einladung, das zu ändern. Die Veranstaltung richtet sich an alle Frauen, die ihre finanzielle Zukunft selbst in die Hand nehmen wollen – unabhängig vom Lebensabschnitt oder beruflichen Status. Fakt ist: Frauen interessieren sich für Finanzen – sie brauchen nur den Raum, darüber zu sprechen.

Heute Abend stehen diese Themen im Fokus:

- Finanzielle Unabhängigkeit & Selbstbestimmung
- Vermögensaufbau, Risikoabsicherung & Altersvorsorge
- Gesellschaftliche Hintergründe: Warum betrifft das Thema Frauen besonders?
- So stellen wir gemeinsam die Weichen für eine starke, unabhängige Zukunft

Kurs 252-1321-S

Bianca Flick, Bankfachwirtin und Versicherungsfachfrau (IHK)

Mittwoch, 12.11.25, 18:30-20:00 Uhr
vhs-Haus, Vortragssaal
EUR 9,-

POLITIK

Die NATO-Osterweiterung: Putins Legende vom gebrochenen Versprechen

In Kooperation mit der vhs Heddeshaim und der Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg

In diesem Vortrag bietet der renommierte Osteuropa-Historiker und Gorbatschow-Biograf Dr. Ignaz Lozo aufschlussreiche Einblicke in die komplexen historischen und politischen Zusammenhänge von 1990 bis in die heutige Zeit, die oft vereinfacht dargestellt werden. In seinem Vortrag beleuchtet er die Hintergründe des Vorwurfs, der Westen habe Russland durch die Nato-Osterweiterung getäuscht. Er analysiert die Rolle dieses Mythos in der aktuellen russischen Politik. Die Veranstaltung soll aufschlussreiche Perspektiven auf ein Thema eröffnen, das die geopolitische Lage

Europas maßgeblich beeinflusst hat und das von Putin als Vorwand zur Legitimierung eines völkerrechtswidrigen Angriffskriegs genutzt wurde. Interessierte sind herzlich eingeladen, sich mit einem der erfahrensten Experten auf diesem Gebiet auseinanderzusetzen.

Kurs 252-1201-HE

Dr. Ignaz Lozo ist promovierter Historiker, Buch- und Filmautor und war TV-Korrespondent in Moskau. Er hat die weltweit erste Biografie eines Historikers über den früheren Kreml-Chef Gorbatschow vorgelegt.

Dienstag, 04.11.25, 18:00-19:30 Uhr
Bürgerhaus Pflug, Unterdorfstraße 2,
68542 Heddeshaim

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Wir bitten Sie dennoch dringend um Anmeldung, denn die Plätze sind begrenzt– herzlichen Dank!



LANDESKUNDE

© Jörg Brandt privat



1.000 Tage in Kambodscha – Perle Süd-Ost Asiens

Nach drei Jahren leben und arbeiten in Kambodscha stellt Jörg Brandt heute Abend das kleine Land zwischen seinen großen Nachbarn Thailand und Viet Nam aus einem nicht alltäglichen Blickwinkel vor. In seiner 90-minütigen Multimediashow berichtet er authentisch über diese faszinierende Region Süd-Ost Asiens, die leidvolle Geschichte des Landes, reist in unentdeckte Ecken, berichtet von seiner Arbeit vor Ort und lässt Sie an dem puren, alltäglichen Leben teilhaben.

Kurs 252-1602-S

Jörg Brandt

Donnerstag, 13.11.25, 19.00-20.30 Uhr, vhs-Haus, Seminarraum 2

EUR 9,-

GESUNDHEIT

Stress & Loslassen

Kreative Antworten auf den täglichen Stress

Wir hetzen von einem Termin zum anderen, viele mit der Doppelbelastung Beruf und Familie, eine Aufgabenflut bestimmt unseren Alltag ... Zeit zum Innehalten, Verschnaufen und an sich selbst denken, finden dabei die wenigsten von uns ... Dabei wäre Loslassen so wichtig! In diesem Workshop erhalten Sie wertvolle Tipps für Ihren Alltag sowie den Umgang mit Stress und anderen persönlichen Herausforderungen. Mit kunsttherapeutischen Methoden werden Ihnen die faszinierenden Möglichkeiten aufgezeigt, mit denen Sie Ihr Leben bereichern können. Welche positiven Effekte hat die kreative Auseinandersetzung mit der Kunst und wie wirkt dies auf Ihre mentale Gesundheit ein? Neben spannenden Informationen erwarten Sie verschiedene Übungen zum Entspannen und Loslassen, praktische Handouts und kleine Anleitungen, die Ihnen helfen werden, Ihre eigenen kreativen Ideen in Bilder umzusetzen. Egal, ob Sie bereits künstlerisch tätig oder einfach nur neugierig sind – dieser Workshop bietet für jede/n etwas! Lassen Sie sich

inspirieren und entdecken Sie, wie Kunst ein wertvoller Begleiter in Ihrem Alltag sein kann.

Kurs 252-1600-S

Nadine Becker

Freitag, 28.11.25, 18.00-20.00 Uhr

vhs-Haus, Seminarraum 1,

EUR 22,- (inkl. Materialkosten)



© pixabay

Adventszauber mit Klangschalen

Tannenduft, Kerzenlicht ... ein Zauber liegt in der Luft. Die Adventszeit ist eine wundervolle Zeit der Liebe und Herzöffnung. Diese Magie möchten wir auch heute Abend genießen und uns Ruhe, Stille, Besinnlichkeit und Entspannung gönnen. Meditationen mit Klangschalen können uns hierbei wunderbar unterstützen, denn die Schwingungen der Klangschalen wirken sehr beruhigend, entspannend und wohltuend. Freuen Sie sich auf einen lichtvollen Abend im Advent mit weihnachtlichen Impulsen und Klangmeditationen. Nehmen Sie sich Zeit für sich und machen Sie sich selbst ein Geschenk.

Bitte mitbringen: Damit Sie sich rundum wohlfühlen, bringen Sie bitte eine Matte, eine Decke, dicke Socken und eventuell noch ein Kissen mit. (Wer lieber auf dem Stuhl sitzend meditieren möchte, kann dies auch gerne tun).

Kurs 252-1601-S

Heike Gminder

Freitag, 12.12.25, 19.00-20.30 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

EUR 12,-



© pixabay

Meditation & Achtsamkeit 2026

Ein Workshop für alle, die (wieder) mehr auf sich achten möchten

Gerade zum Jahresanfang, wenn die guten Vorsätze noch aktuell sind, sollten wir endlich auch mal wieder (mehr!) an uns selbst denken. Genau das können Sie in unserem Achtsamkeitsworkshop, der Ihnen die Gelegenheit bietet sich einfach mal für ein paar Stunden aus dem Alltag zurückziehen. Machen Sie sich selbst dieses Zeit-Geschenk. Wir werden gemeinsam meditative Übungen in Ruhe und Bewegung (achtsame Körperübungen, angelehnt an sanfte und für jeden ausführbare Hatha Yogaübungen) durchführen, Zeiten der Stille und Zeiten des Austauschs über unsere Erfahrungen haben und gemeinsam essen. So lernen Sie verschiedene Meditationstechniken kennen, wie z.B. die Sitzmeditation aber auch Meditation im Liegen, Gehen und beim Essen und können ihre Wirkweise erleben. (Vorkenntnisse sind nicht erforderlich)

Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen und Decke, Schreibutensilien für Notizen, etwas zu Trinken und etwas für Ihr eigenes Mittagessen

Kurs 252-1603-S

Juliane Oberlinger, zertifizierte Achtsamkeitstrainerin (MBSR/MBPM/mindful2work)

Samstag, 31.01.26, 10.00-16.00 Uhr (inkl. gemeinsam verbrachter Mittagspause)

vhs-Haus, Seminarraum 1 und 2,

EUR 29,-

KUNST

Gerhard Richter:

Der Künstler und sein Werk

Der Maler Gerhard Richter gehört zu den bedeutendsten Künstlern der Gegenwart und seine Werke hängen weltweit in zahlreichen Museen und Privatsammlungen. Sein Werk umfasst Bilder, Fotografien und Skulpturen, die ihn als vielseitig talentierten Künstler mit einem beeindruckenden Gesamtwerk präsentieren.

Das Werk von Gerhard Richter zeigt die einmalige künstlerische Karriere des Künstlers über sechs Jahrzehnte und soll in diesem Kurs näher vorgestellt werden.

Kurs 252-1001-S

Diana Liesegang M.A.

Dienstag, 27.01.26, 19:00-20:00 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

EUR 9,-



Bettina Storks

liest aus

“Die Schwestern
von Krakau”



Datum: Mittwoch, 05. November 2025



Beginn: 19.00 Uhr **Einlass:** 18.45 Uhr



Stadtbibliothek Schriesheim

Hirschberger Str. 1 69198 Schriesheim

Tel.: 06203/69 29 96

Mittwoch, 19.11.2025

19.00 Uhr

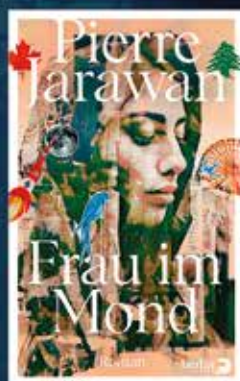
(Einlass 18.45 Uhr)

Stadtbibliothek Schriesheim

Pierre Jarawan

liest aus

“Frau im Mond”



Eine Gemeinschaftsveranstaltung von



Stadtbibliothek Schriesheim Hirschberger Str. 1
69198 Schriesheim Tel.: 06203/69 29 96



GESPRÄCHS- & ARBEITSKREISE

Literaturkreis

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Schriesheim

In unserem Literaturkreis steht bei jedem Treffen ein Buch im Mittelpunkt, das bis dahin von allen gelesen wurde und über das nun fleißig diskutiert werden kann. Der perfekte Kurs für alle Leseratten und solche, die es werden möchten!

Kurs 252-2300-S

Gabriele Anton

Mittwoch, 17.09.25, 19.30-21.00 Uhr

Mittwoch, 22.10.25, 19.30-21.00 Uhr

Mittwoch, 12.11.25, 19.30-21.00 Uhr

Mittwoch, 10.12.25, 19.30-21.00 Uhr

Mittwoch, 31.01.26, 19.30-21.00 Uhr

Stadtbibliothek Schriesheim

EUR 39,-

Die so genannten „**Frauenarbeitskreise**“, in denen selbstverständlich auch Männer herzlich willkommen sind, haben an der Volkshochschule Schriesheim/Wilhelmsfeld eine lange Tradition. Teilweise schon seit vielen Jahren mit einem festen Teilnehmer/innenstamm etabliert, freuen wir uns jederzeit über neue Gesichter. Sie können mit Anmeldung in der Geschäftsstelle unverbindlich „schnuppern“ oder so jederzeit auch während des laufenden Kurses (später) zusteigen, oder Sie buchen gezielt einzelne Vorträge (€ 11,- pro Vortrag):
info@vhs-schriesheim.de, Tel.: 06203 18949-60

Vortrags- und Gesprächsrunde I

Kurs 252-1021-S

dienstags 9.15-11.00 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

12 Termine, **ab 23.09.25**

EUR 98,-

Vortrags- und Gesprächsrunde III

Kurs 252-1023-S

Ulrike Hebling und Birgit Ibach-Höfer

mittwochs 9.30-11.15 Uhr

Kath. Gemeindehaus, großer Pfarrsaal

13 Termine, **ab 17.09.25**

EUR 106,-

Vortrags- und Gesprächsrunde II

Kurs 252-1022-S

Martha Berg

dienstags 9.15-11.00 Uhr

Kath. Gemeindehaus, kleiner Pfarrsaal

12 Termine, **ab 23.09.25**

EUR 98,-

Vortrags- und Gesprächsrunde IV

Kurs 252-1024-S

Bärbel Hirsch und Ruth Mertens

donnerstags 9.15-11.00 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

13 Termine, **ab 18.09.25**

EUR 106,-

Sie können sich jederzeit bei uns anmelden:

Tel.: 06203 18949-60 · info@vhs-schriesheim.de · www.vhs-schriesheim.de

Bezahlen durch Einzugsermächtigung – Ihre Vorteile:

- Sie sind sofort verbindlich angemeldet
- Die Gebühren werden erst nach Kursbeginn abgebucht

Bitte beachten Sie: Die Anmeldung zu unseren Kursen ist verbindlich und Sie verpflichten sich damit zur Zahlung der Kursgebühr. Falls Sie nicht teilnehmen können, müssen Sie sich rechtzeitig vor Kursbeginn bei uns abmelden.

Vorträge & Exkursionen der Frauenarbeitskreise in diesem Semester		Kurs
18.09.25	Dr. Almut Seiler-Dietrich: Abdulrazak Gurnah – Literaturnobelpreis 2021	252-1024-S
24.09.25	Dr. Thomas Paeffgen: Ukrainekonflikt	252-1023-S
25.09.25	Sabine Massoth: Amulette – mehr als nur Schmuck	252-1024-S
30.09.25	Exkursion Kunsthalle Mannheim: Geschichten des Expressionismus in Mannheim	252-1021-S
30.09.25	Dr. Thomas Paeffgen: Nahostkonflikt	252-1022-S
01.10.25	Heiko Geier: Literatur der Weimarer Zeit	252-1023-S
02.10.25	Christina Riegger: George Sand – femme fatale und Freiheitskämpferin	252-1024-S
07.10.25	Barbara Kilian: Das 19. Jahrhundert: Kunst & Architektur im Umbruch: Von Klenzes Walhalla zum Eiffelturm	252-1021-S
08.10.25	Dr. Martina Kitzing-Bretz: Alberto Giacometti – Existenzialismus in der Kunst	252-1023-S
09.10.25	Prof. Dr. Werner Ebert: Libyen	252-1024-S
14.10.25	Prof. Dr. Joachim Maier: Tatort Schriesheim – Aus den Akten des NS-Sondergerichts Mannheim 1933-1945	252-1021-S
14.10.25	Dieter Maupai: Bordeaux	252-1022-S
15.10.25	Dorothee Oettli: Der Kunst eine Gasse – Spektakuläre Museumsbauten der Gegenwart	252-1023-S
16.10.25	Johannes Wagner: Mythos und Musik, Teil 1	252-1024-S
21.10.25	Robby Geyer: USA nach der Wahl	252-1021-S
21.10.25	Exkursion Kunsthalle Mannheim: Geschichten des Expressionismus in Mannheim	252-1022-S
22.10.25	Christiane Riegger: Frauen der Romantik in Jena – Dorothea und Caroline Schlegel	252-1023-S
23.10.25	Johannes Wagner: Mythos und Musik, Teil 2	252-1024-S
04.11.25	Dieter Maupai: Bordeaux	252-1024-S
04.11.25	Hanna Mieger-Höfer: Zwischen Liberalismus und Propaganda – Friedrich Naumann und sein Mitteleuropa	252-1022-S
05.11.25	Robby Geyer: Indien – politische Landeskunde	252-1023-S
06.11.25	Heiko Geier: James Joyce (1881-1941)	252-1024-S
11.11.25	Dr. Thomas Paeffgen: Das Ende der Weimarer Republik – eine Warnung für heute	252-1021-S
11.11.25	Dorothee Oettli: Zaha Hadid, Architektin	252-1022-S
12.11.25	Dr. Almut Seiler-Dietrich: Erica de Bary – Reiseschriftstellerin und Kulturvermittlerin (1907-2007)	252-1023-S



Vorträge & Exkursionen der Frauenarbeitskreise in diesem Semester		Kurs
13.11.25	Klaus Weigel: Frauengestalten der deutschen Literatur im 19. Jahrhundert	252-1024-S
18.11.25	Johannes Wagner: Musik der 50er Jahre, Teil 1	252-1021-S
18.11.25	Klaus Weigel: Exil in Frankreich – Deutsche Emigranten 1933-45	252-1022-S
19.11.25	Johannes Wagner: 1685 – ein guter Jahrgang (Teil 1)	252-1023-S
20.11.25	Daniela Mancic: Irland – mehr als nur grün	252-1024-S
25.11.25	Sarah Sprenger: Orchesterinstrumente hörend erkennen	252-1021-S
25.11.25	Barbara Kilian: Die Malerin Rosa Bonheur (1822-1899)	252-1022-S
26.11.25	Johannes Wagner: 1685 – ein guter Jahrgang (Teil 2)	252-1023-S
27.11.25	Sarah Sprenger: Unverwechselbare Stimmen?! Bekannte Sänger/innen und ihr Instrument	252-1024-S
02.12.25	Daniela Mancic: Irland	252-1021-S
02.12.25	Johannes Wagner: Musik der 50er Jahre (Teil 1)	252-1022-S
03.12.25	Hannah Mieger-Höfer: Briefe schreibende Herren, statt twitternde Präsidenten	252-1023-S
04.12.25	Dr. Barbara Kilian: Apulien – Land der Kathedralen und Trulli	252-1024-S
09.12.25	Dr. Christian Theis: Fällt uns der Himmel auf den Kopf?	252-1021-S
09.12.25	Johannes Wagner: Die Musik der 50er, Teil 2	252-1022-S
10.12.25	Regina Keil-Sagawe: Juden – Berber – Araber	252-1023-S
11.12.25	Dr. Enno Krüger: 1874 – in Paris formieren sich die Impressionisten	252-1024-S
17.12.25	Sabine Massoth: Leben am Limes	252-1023-S
13.01.25	Heiko Geier: Literaturnobelpreis – Geschichten und Geschichte	252-1022-S

Die Volkshochschulen der Region Unterer Neckar arbeiten in vielfacher Weise eng zusammen

Badische Bergstraße – Buchen – **Dossenheim** – Eberbach-Neckargemünd – **Edingen-Neckarhausen** – **Heddesheim** – Heidelberg – Hockenheim – **Ladenburg-Illvesheim** – Leimen – Mannheim – Mosbach – **Schriesheim/Wilhelmsfeld** – Sinsheim – Schwetzingen – Südliche Bergstraße

- sie tauschen ständig Erfahrungen aus
- sie stimmen neue Angebote aufeinander ab
- sie beteiligen sich gemeinsam an größeren Programmen und Vorhaben
- sie machen gemeinsam Fortbildungsangebote für Kursleiter und Kursleiterinnen

Alles mit dem gemeinsamen Ziel, in der gesamten Region ein umfassendes, qualitativ hochwertiges und überall erreichbares Weiterbildungsangebot zu sichern.

KUNST

NEU Experimentelles Aquarellieren

Für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der freien Aquarellmalerei: Dieser Kurs lädt Sie ein, kreative Grenzen zu erkunden und einzigartige Kunstwerke aus zufälligen Farbverläufen zu erschaffen. Gemeinsam entdecken wir die spannende Technik der freien Malerei, bei der Zufall und Intuition im Mittelpunkt stehen. Lassen Sie sich von unvorhersehbaren Farbverläufen inspirieren und entwickeln Sie Ihre ganz persönlichen Kunstwerke. Freuen Sie sich auf kreative Stunden voller Experimentierfreude und künstlerischer Entfaltung!

Bitte mitbringen: Aquarellblock DIN A4 oder A3, Bleistift (B2) oder Zeichenkohle, Aquarellfarben, Pinsel, Schwamm, Küchen-Tücher, Wassergefäß, Fineliner schwarz in verschiedenen Stärken (0,05 bis 1,0), Malerkittel

Weitere eventuell benötigte Materialien können direkt bei der Dozentin im Kurs erworben werden.

Kurs 252-2700-S

Nadine Becker
dienstags, 18:00-20:00 Uhr
5 Termine **ab 23.09.25**
vhs-Haus, Vortragssaal,
EUR 69,-

Comics und Mangas zeichnen

Für Kinder ab 9 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

Comics und die japanische Variante Manga haben gemeinsame Grundlagen. Mit Bleistift und Buntstiften entstehen Helden, Bösewichte, Feen und Zauberer. Dieser Workshop beinhaltet folgende Schwerpunkte:

- Skizzieren
- Vereinfachte Darstellung von Menschen
- Bewegung
- Entwurf eigener Figuren

Alle Zeichenschritte werden am Flipchart anschaulich demonstriert, Vorlagen werden zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Zeichenpapier A4 oder A3, Bleistift, Farbstifte, Spitzer, Radiergummi

Kurs 252-2704-S

Christian Schura, Grafik-Designer und Illustrator

Samstag, 11.10.25, 9.30-16.00 Uhr
vhs-Haus, Vortragssaal
EUR 46,-

Professionelles Zeichnen und Acrylmalerei

Sie interessieren sich für Zeichnen oder Acrylmalerei? Sie wollen herausfinden, wie realistisch gezeichnet oder gemalt wird? Oder möchten lieber abstrakte, farbexpressive Bilder malen? Dieser Kurs bietet zwei parallel laufende Themen an, „2 in 1“:

- Wenn Sie eher am Zeichnen interessiert sind, lernen Sie dreidimensionales Zeichnen mit Hilfe von Kugel, Kegel und Zylinder, der Wirkung von Licht und Schatten, Perspektiven und Skizzen.
- Bei der Acrylmalerei stehen die Technik sowie der Einsatz von Licht und Schatten im Vordergrund.

Beide Gruppen arbeiten nach Bildvorlagen oder 3D Objekten und die Motive werden individuell besprochen, demonstriert und korrigiert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – alle, die Spaß am Zeichnen bzw. Malen haben, sind herzlich willkommen und hier genau richtig!

Fürs Zeichnen bitte mitbringen: Zeichenpapier A4 oder A3, Bleistift, Farbstifte, Spitzer, Radiergummi

Für die Acrylmalerei bitte mitbringen:

Acrylfarben, Acrylpapier, Pinsel, Zeitungen als Unterlage, Wassergefäß, Bleistift, Spitzer, Radiergummi

Kurs 252-2703-S

Christian Schura, Grafik-Designer und Illustrator

Samstag, 07.02.26, 9.30-16.00 Uhr
vhs-Haus, Vortragssaal
EUR 46,-



© Elsbeth Lang, privat



Abenteuer Acrylmalerei

Kompaktkurs für Fortgeschrittene

Ganz nach dem Motto „Alles ist erlaubt, was zu einem guten Bild führt“ experimentieren wir mit verschiedenen Techniken und lassen uns in kleiner Gruppe mit individueller Betreuung auf das Abenteuer Acrylmalen ein. Beispiele der Kunstgeschichte inspirieren uns zu eigenen Werken und wir arbeiten an Staffeleien, damit auch größere Formate möglich sind.

Bitte mitbringen: (alles Weitere stellt die Kursleiterin zur Verfügung):

- Künstleracrylfarben: Zitronengelb, Kadmiumgelb, Magenta, Kadmiumrot hell, Coelinblau, Ultramarinblau, Umbra gebrannt, Weiß
- Acrylbinder, Modelliermasse
- Borstenpinsel rund und flach, verschiedene Größen
- Bespannte Keilrahmen oder Karton zum Bemalen

Kurs 252-2701-S

Elsbeth Lang

Freitag, 07.11.25, 18:00-21:00 Uhr und

Samstag, 08.11.25, 10:00-13:00 Uhr und 14:00-17:00 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

EUR 58,-



© Natalia Galnbek, privat

Aquarell-Workshop: Blumenvielfalt

In diesem Workshop tauchen wir in die faszinierende Welt der Aquarellmalerei ein und malen gemeinsam ein lebendiges Blumen-gemälde. Dabei lernen wir Schritt-für-Schritt die Grundlagen der Aquarelltechnik kennen:

- Lasuren
- Farbverläufe und -übergänge
- Nass-in-Nasstechnik
- Material und Farben
- Bildkomposition
- Licht und Schatten, Fläche und Raum

Lassen Sie uns gemeinsam die zarten Farben der Natur entdecken, die Farbmischungen üben und dabei die Leichtigkeit, Freiheit und Kreativität des Aquarellierens spüren. Dieser Workshop richtet sich sowohl an Anfänger:innen als auch an fortgeschrittene Maler:innen, die ihre Fähigkeiten in der Aquarellmalerei erweitern möchten und/oder sich darauf freuen, mal wieder in einer Gruppe zu malen.

Bitte mitbringen: Aquarellpapier DIN A3 oder größer, Skizzenpapier, Aquarellpinsel, Aquarellfarben, Bleistift 2B, Radiergummi, Wasserbehälter, Lappen, Papiertücher, Klebeband

Kurs 252-2702-S

Natalia Galnbek, Künstlerin

Samstag, 15.11.25, 9:00-16:00 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

EUR 52,-

KUNSTHANDWERK

Perlen & Ketten

Sie möchten ein selbst entworfenes Schmuckstück tragen, vielleicht farblich passend zu einem bestimmten Kleidungsstück? Sie haben Ketten oder Armbänder, die aus der Mode gekommen sind oder denen ein funktionierender Verschluss fehlt? Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf: In diesem Kurs können Sie das Aufziehen von Ketten und Armbändern lernen, mit Schmuckdraht oder durch fachgerechtes Knüpfen. Sie werden von Julia Strähle individuell betreut und mit einer Auswahl an verschiedensten Edelstein-, Zucht- und Glasperlen sowie Gold- und Silberelementen können Sie neue Lieblingsstücke gestalten oder vorhandene Schätze aufarbeiten und reparieren. Das notwendige Material (Knüpfseide, Pinzetten, verschiedene Verschlüsse, Perlen usw.) kann im Kurs direkt bei der Dozentin erworben werden.

Bitte mitbringen: rundes Plastikgefäß (ca. 12 cm Durchmesser)

Kurs 252-2800-S

Julia Strähle

Dienstag, 11.11.25, 18:00-20:15 Uhr und

Dienstag, 18.11.25, 18:00-20:15 Uhr

vhs-Haus, Sprachraum 1

EUR 28,-

Ikebana –

Japanische Blumensteckkunst

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Ikebana bedeutet auf Deutsch „lebendige Blumen“ und ist eine alte traditionelle japanische Kunst, in der Gestecke aus frischen Blumen gestaltet werden. Eine Meisterin der Ohara-Schule vermittelt diese Kunst mit dem zugehörigen philosophischen und geschichtlichen Hintergrund.

Bitte mitbringen: Ikebana-Schere oder Gartenschere, eine flache Schale (Durchmesser ca. 20 cm), Schreibzeug, einen Kenzan (Ikebana-Blumenigel, mindestens 300 g). Der Blumenigel und die Schale sind auch bei der Dozentin erhältlich.

Keiko Bierbrauer-Terai, Ikebana-Meisterin

Kurs 252-2801-S

Dienstag, 07.10.25, 19:15-21:00 Uhr

Dienstag, 21.10.25, 19:15-21:00 Uhr

Dienstag, 11.11.25, 19:15-21:00 Uhr

Dienstag, 25.11.25, 19:15-21:00 Uhr

Dienstag, 02.12.25, 19:15-21:00 Uhr

vhs-Haus, Seminarraum 1,

EUR 58,- zzgl. Materialkosten für die Blumen, die direkt bei der Dozentin bezahlt werden.

FOTOGRAFIE



Fotografie: Bilder machen und verstehen

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Fotografie dient nicht nur als Gedächtnisstütze, sie ist vor allem auch ein Mittel der Kommunikation. Wie gut das gelingt, hängt von der Qualität der Bilder ab – unser Ziel ist damit, diese zu verbessern und so die Aussagekraft unserer Fotos zu erhöhen. Wir werden uns Aufgaben stellen (Natur, Architektur, Menschen, Stillleben), die Ergebnisse projizieren und gemeinsam besprechen. Neben dem inhaltlichen Austausch der TeilnehmerInnen stehen diese Inhalte im Vordergrund des Kurses:



- Alternativen zur Automateinstellung der Kamera bzw. des Smartphones
- Elemente der Bildkomposition (Licht, Farbe, Bildaufbau, Brennweite, Schärfentiefe, Belichtungszeit, Kontrast, Perspektive usw.)
- Kreativität in der Fotografie – Fotografie als Kunst

Bitte mitbringen: Fotokamera und USB-Stick zum Transport der Fotodateien oder Smartphone

Kurs 252-2400-S

mittwochs, 16:00-17:30 Uhr
Hermann Lang

5 Termine **ab 05.11.25**

vhs-Haus, Vortragssaal

EUR 54,-

Holzfachhandel



GSCHWANDER

„Ihr Fußboden-Spezialist in Heddesheim“

- große Auswahl
- kompetente Beratung
- Ausstellung
- Verlege-Service

☐ Parkett-Studio

☐ Verlege-Service



Besuchen Sie unsere neue Website unter:
www.gschwander-holz.com

Industriestraße 8
(Gewerbegebiet Süd)
68542 Heddesheim
T. 06203-6986-0



Sie möchten in unserem Programmheft inserieren?
Wir beraten Sie gerne, Tel. 06203-1894960,
info@vhs-schriesheim.de

GESUNDHEIT

Nutzen Sie die Leistungen Ihrer Krankenkasse für Ihren Rehasport!

Bei Vorlage einer ärztlichen Verordnung rechnen wir die Kursgebühren für unsere Herz- und Lungensportkurse direkt mit Ihrer Krankenkasse ab – Sie müssen sich um nichts weiter kümmern und zahlen keinen Cent dazu!

HERZSPORT

Coro-Fit im DOK:TOR

Wenn Sie nach einer Herzerkrankung oder Herzoperation Ihre Leistungsfähigkeit unter Anleitung einer ausgebildeten und erfahrenen Reha-Sportleiterin stabilisieren und verbessern möchten, sind Sie in unseren ambulanten Herzsportgruppen genau richtig! Hier fordern Sie Ihre Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit mit und ohne Geräte. Kleine Einheiten der Entspannung runden die Übungsintervalle ab. Mit Spaß und Spiel und durch das gesellige Miteinander steigt auch Ihre persönliche Motivation, Ihre Gesundheit nachhaltig zu beeinflussen und das Bewusstsein, mit Ihrer Erkrankung gut leben zu können.

Bitte mitbringen: ein großes Badehandtuch, Theraband, Sportschuhe für In- und Outdoor sowie etwas zu trinken
Marita Schreuder-Großkopf,
Rehasport-Übungsleiterin-Innere Medizin

Kurs 251-3401-S

dienstags 9:00-10:00 Uhr

fortlaufender Kurs (Zustieg jederzeit möglich, sofern wir freie Plätze haben!)

DAS DOK:TOR, Römerstraße 2,
Raum „Alte Pfalz“
EUR 110,- (für jeweils 22 Termine)

Kurs 251-3402-S

dienstags 10:15-11:15 Uhr

fortlaufender Kurs (Zustieg jederzeit möglich, sofern wir freie Plätze haben!)

DAS DOK:TOR, Römerstraße 2,
Raum „Alte Pfalz“
EUR 110,- (für jeweils 22 Termine)

LUNGENSport

Pneumo-Fit: Sport für Menschen mit Asthma und COPD

Atemnot, geringe Belastbarkeit und dadurch verminderte Lebensqualität müssen nicht sein – mit dem richtigen Training werden auch Sie wieder leistungsfähig(er) und bewältigen Ihren Alltag leichter! Verbessern Sie mit unserer erfahrenen Übungsleiterin Ihre körperliche Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination und erfahren Sie, wie Sie die Atemübungen auch in Ihren Alltag zu Hause einbauen können. Das Training mit verschiedenen Kleingeräten und kleineren Spielen motiviert und regt zum Austausch mit Gleichgesinnten an. Das Motto des Kurses ist sich wieder mit Freude und Spaß zu bewegen. Die Unterrichtseinheiten sind so gestaltet, dass Sie individuell nach Schweregrad Ihrer Erkrankung mittrainieren können. Spezielle Atem- und Entspannungsübungen runden das Training ab.

Bitte mitbringen: ein großes Badehandtuch, Sportschuhe für In- und Outdoor sowie etwas zu trinken

Marita Schreuder-Großkopf,
Rehasport-Übungsleiterin-Innere Medizin

Kurs 251-3403-S

mittwochs 11:30-12:30 Uhr

fortlaufender Kurs (Zustieg jederzeit möglich, sofern wir freie Plätze haben!)

Gymnastikraum, vhs-Haus
EUR 110,- (für jeweils 22 Termine)



RÜCKEN- UND WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Wirbelsäulengymnastik

Unsere Wirbelsäulengymnastikkurse vermitteln Ihnen Theorie und Praxis, um rückenschonende Bewegungsabläufe einzuüben, die Stütz Muskulatur der Wirbelsäule gezielt zu kräftigen und Muskelgruppen, die zur Verkürzung neigen, zu dehnen. Neben der Freude an der Bewegung kommt dabei auch die Entspannung nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe mit heller Sohle/Gymnastikschläppchen, Theraband, Decke oder großes Badehandtuch und ein kleines Kissen

Kurs 252-3301-S

Christiane Arras, Krankengymnastin
montags 8.30-09.30 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
12 Termine, **ab 08.09.25**
EUR 64,-

Kurs 252-3302-S

Christiane Arras, Krankengymnastin
montags 9.30-10.30 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
12 Termine, **ab 08.09.25**
EUR 64,-

Kurs 252-3303-S

Christiane Arras, Krankengymnastin
donnerstags 19.00-20.00 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
12 Termine, **ab 11.09.25**
EUR 64,-

Kurs 252-3305-S

Marita Schreuder-Großkopf,
Rehasport-Übungsleiterin-Innere Medizin
dienstags 16.15-17.15 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
12 Termine, **ab 23.09.25**
EUR 64,-

Kurs 252-3306-S

Marita Schreuder-Großkopf,
Rehasport-Übungsleiterin-Innere Medizin
dienstags 17.25-18.25 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
12 Termine, **ab 23.09.25**
EUR 64,-

Kurs 252-3307-S

Marita Schreuder-Großkopf,
Rehasport-Übungsleiterin-Innere Medizin
dienstags 18.35-19.35 Uhr

vhs-Haus, Gymnastikraum
12 Termine, **ab 23.09.25**
EUR 64,-

Kurs 252-3308-S

Marita Schreuder-Großkopf,
Rehasport-Übungsleiterin-Innere Medizin
dienstags 19.45-20.45 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
12 Termine, **ab 23.09.25**
EUR 64,-

Kurs 252-3310-S

Monika Bähr, Krankengymnastin
mittwochs 9.00-10.00 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
15 Termine, **ab 10.09.25**
EUR 83,-

Kurs 252-3311-S

Monika Bähr, Krankengymnastin
mittwochs 10.15-11.15 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
15 Termine, **ab 10.09.25**
EUR 83,-

Kurs 252-3312-S

Monika Bähr, Krankengymnastin
freitags 9.45-10.45 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
15 Termine, **ab 12.09.25**
EUR 83,-

Kurs 252-3313-S

Monika Bähr, Krankengymnastin
freitags 11.00-12.00 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
15 Termine, **ab 12.09.25**
EUR 83,-

NEU Wirbelsäule 3D

Diese Stunde stärkt, mobilisiert und entspannt deine Wirbelsäule durch fließende, funktionelle Bewegungen. Durch dreidimensionale Übungen wird die tiefliegende Rumpfmuskulatur aktiviert, die Haltung verbessert und das Körpergefühl geschult. Jede:r trainiert in seinem eigenen Tempo und Bewegungsumfang – für mehr Stabilität, Balance und Leichtigkeit im Alltag. Geeignet für alle Fitnesslevel.

Kurs 252-3315-S

Katrin Baumert, IFAA Core 3D, IFAA Pilates
Mattentrainer, IFAA Power Dumbell
mittwochs 19.15-20.15 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
12 Termine, **ab 24.09.25**
EUR 64,-

FITNESS FÜR DEN MANN

Präventives Rückentraining

Einseitige körperliche Belastungen sind häufig die Ursache für Haltungsfehler und muskuläre Dysbalancen, die auf Dauer zu Bewegungseinschränkungen und Schmerzen führen. Mit einem rückschonenden Bewegungsverhalten können Sie dem vorzeitig entgegenwirken. In diesem Kurs stehen die Stärkung, Dehnung und Mobilisierung der Muskulatur im Vordergrund und wir arbeiten mit dem eigenen Körpergewicht sowie modernen Handgeräten. Verschiedene Entspannungsmethoden runden das Training ab. Fit im Alltag und beweglich bis ins hohe Alter – das ist unser Ziel!

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Theraband, Handtuch und ein kleines Kissen

Kurs 252-3340-S

Marita Schreuder-Großkopf,
Rehasport-Übungsleiterin-Innere Medizin
donnerstags 12.00-13.00 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
12 Termine, **ab 25.09.25**
EUR 64,-

Men's Fitness intensiv

Nach einem kurzen, aber intensiven Herz-Kreislauf-Training werden die Problemzonen des Mannes wie der Rücken, die Brust und der Bauch mit gezielten, spezifischen Übungen trainiert. Ein beweglichkeitsförderndes Stretching und Entspannungsübungen schließen das Powertraining ab.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Sportschuhe mit heller Sohle, Getränk und Handtuch

Kurs 252-3241-S

Katrin Baumert, IFAA Core 3D, IFAA Pilates
Mattentrainer, IFAA Power Dumbell
donnerstags 20.10-21.10 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
13 Termine, **ab 18.09.25**
EUR 73,-

YOGA



© pixabay

Yoga

Für Teilnehmende jeden Alters, mit und ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs lernen Sie ausgewählte Körperstellungen (Asanas) kennen, die Ihnen dabei helfen, Kraft, Beweglichkeit und Stabilität zu entwickeln und zu erhalten. Atemübungen und kurze Entspannungsphasen runden das Programm ab. Die Übungsreihe fördert längerfristig Ihre körperliche, hormonelle und mentale Ausgeglichenheit.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken
Florentina Ionescu, Heilpraktikerin



Kurs 252-3100-S

montags 18.00-19.30 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 1
12 Termine, **ab 22.09.25**
EUR 96,-

Kurs 252-3101-S

montags 19.30-21.00 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 1
12 Termine, **ab 22.09.25**
EUR 96,-

Kurs 252-3102-S

dienstags 18.30-20.00 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 1
12 Termine, **ab 23.09.25**
EUR 96,-

Kurs 252-3103-S

dienstags 20.05-21.35 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 1
12 Termine, **ab 23.09.25**
EUR 96,-

PILATES

Pilates mit Beckenbodentraining Ein Rundum-Wohlfühlprogramm für alle Altersgruppen

Neben bekannten Pilatesübungen, die einen Fokus auf die Körpermitte mit den tief liegenden Muskeln der Bauch- und Rückenmuskulatur legen, wird dieser Kurs durch ein spezielles Beckenbodentraining ergänzt. Er ist das Fundament unseres Körpers und je mehr wir ihn stärken, desto mehr Lebensqualität gewinnen wir.

Bitte mitbringen: ein Handtuch und etwas zu trinken

Julie Schöpfel, lizenzierte Beckenbodentherapeutin und Rückenschulleiterin

Kurs 252-3260-S

montags 17.00-18.00 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
10 Termine, **ab 15.09.25**
EUR 56,-

Kurs 252-3261-S

montags 18.10-19.10 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
10 Termine, **ab 15.09.25**
EUR 56,-

Pilates: Harmonie für Körper, Seele & Geist

Jede/r kann Pilates Übungen ausführen – egal wie alt, wie sportlich oder unsportlich man/frau ist ... auch mit leichten Gesundheitseinschränkungen ist das Training möglich. Mit einer speziellen Atemtechnik (Pilatesatmung), die die Bauch- und Rumpfmuskulatur dehnt und kräftigt, fördert dieses Training eine gesunde Körperhaltung, aus der ein neues Körperbewusstsein entsteht. Das stärkt unsere Tiefenmuskulatur und hilft gleichzeitig bei der Stressbewältigung. Ohne sich völlig zu verausgaben, werden mit den sieben Prinzipien nach Joseph H. Pilates auf eine schonende und sanfte Art das Körpergefühl, die Körperhaltung und somit auch die Lebensqualität verbessert. Unsere Muskulatur und die Organe erhalten dabei eine optimale Sauerstoffversorgung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke, ein Getränk, Handtuch, Kissen, dicke Socken

Kurs 252-3265-S

Marianne Maier, qualifizierte Pilates-Übungsleiterin und zertifizierte Entspannungspädagogin

mittwochs 17.30-19.00 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 1
12 Termine, **ab 24.09.25**
EUR 90,-

Pilatestraining

Nach der Methode von Joseph Pilates (Matwork)

Mit dieser Methode des Ganzkörpertrainings kräftigen wir unsere Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur – Joseph H. Pilates hat sie selbst in New York unterrichtet. Das Training spricht vor allem die tiefer liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen an, die für eine korrekte, aufrechte und gesunde Körperhaltung sorgen. Besonderer Wert wird auf die kontrollierte Ausführung und die bewusste Atmung gelegt. Dadurch schulen wir unsere Körperwahrnehmung und verbessern das Zusammenspiel von Körper und Geist durch ruhige, fließende Bewegungen.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung und ein Handtuch

Kurs 252-3266-S

Karin Rabbe, Pilates-Kursleiterin (BSA)
donnerstags 10.30-11.30 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
11 Termine, **ab 25.09.25**
EUR 62,-

ENTSPANNUNG



© pixabay

Abendentspannung – Zeit für dich **Ein Kurs für innere Ruhe und Achtsamkeit**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die am Ende des Tages eine kleine Auszeit und Entspannung suchen. Das erwartet Dich:

- Sanfte Übungen zur Wahrnehmung und Kräftigung des Körpers
- Achtsames Dehnen und Lockern der Faszien
- Tiefe Entspannung für Körper und Geist
- Ein schönes Ritual zur Vorbereitung auf einen entspannten Abend

Bitte mitbringen: Decke, warme, bequeme Kleidung, dicke Socken, Handtuch und ein Kissen, gern etwas Warmes zum Trinken

Ilka Krebs

Kurs 252-3110-S

mittwochs 19.30-20.15 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
12 Termine, **ab 24.09.25**
EUR 54,-

Qi Gong

Qi Gong ist ein Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und wirkt vorbeu-

gend und therapeutisch zugleich regulierend auf den gesamten Organismus. Es entspannt Körper, Geist und Seele. In diesem Kurs werden Sie die Methoden „Die Sechs Heilenden Laute“ und „Die fünf Elemente“ kennenlernen und üben. Der Kurs ist für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und flache Schuhe

Kurs 252-3120-S

Cecilia Lima-Wüst, Taijiquan- und Qi-Gong-Lehrerin
donnerstags 19.15-20.45 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 1
12 Termine, **ab 25.09.25**
EUR 90,-

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson bewirkt durch willentliche An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen einen Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers. In diesem Kurs wird unter Anleitung – verbunden mit Visualisierung und Mentaltraining – langsam und kontinuierlich die Fähigkeit aufgebaut, im Alltag sowie in Stresssituationen bewusst und aktiv, schnell und ohne Hilfsmittel Entspannung herbeizuführen. Die durch regelmäßiges Üben verbesserte Körperwahrnehmung senkt den Muskeltonus ab, wodurch gezielt Unruhe-, Angst- und Verspannungszustände, Herzklopfen, Schmerzzustände, Schlafstörungen, Stress und vieles mehr mit gutem Erfolg beeinflusst werden können.

Bitte mitbringen: Kissen, Decke und bequeme, warme Kleidung, in der Sie gut liegen können
Britta Bäumer, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Entspannungsverfahren

Kurs 252-3112-S

montags, 10:00-11:15 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 1
14 Termine **ab 06.10.25**
EUR 95,-

Kurs 252-3113-S

donnerstags, 15:45-17:00 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 1
14 Termine **ab 09.10.25**
EUR 95,-



FITNESS & BEWEGUNG

Slowpower: Sanftes Training für den ganzen Körper

Sport treiben ohne Pulsrasen und Gelenkschmerzen? Das geht, und zwar hier! Der Kurs kombiniert Übungen aus den Bereichen Pilates, Yoga und Faszientraining. Durch ein fließendes Körpertraining lockern und kräftigen wir alle Muskelgruppen, lernen Kraft aus unserer Körpermitte „Powerhouse“ zu aktivieren und dabei bewusst zu atmen. Dieses langsame, gezielte Arbeiten mit Körper und Atmung führt zu einer besseren und entspannteren Körperwahrnehmung. Wir steigern unsere Beweglichkeit, lösen Verspannungen und finden zu einem einzigartigen Körpergefühl. Am Ende des Kurses steht eine zehnminütige Entspannung. Wenn Sie einen Ersatz oder eine Ergänzung zu den üblichen Workout-Kursen suchen, sind Sie hier genau richtig! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch, evt. Decke, Kissen und Getränk.

Kurs 252-3250-S

Ilka Krebs

mittwochs 18:00-19:15 Uhr

vhs-Haus, Gymnastikraum

12 Termine, **ab 24.09.25**

EUR 80,-

Bodyworkout

Nach einem mobilisierenden Warm-Up trainieren wir mit viel Spaß und zu mitreißender Musik verschiedene Muskelgruppen. Sowohl Bauch, Beine und Po als auch Arme und Rücken werden so gekräftigt und geformt. Dabei arbeiten wir sowohl im Stand als auch auf der Matte. Ein entspannendes Stretching rundet die Stunde ab.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe mit heller Sohle, Getränk und ein Handtuch

Kurs 252-3221-S

Marion Baumann, IFAA A-Lizenz Instrukturin
donnerstags 17.00-18.00 Uhr

vhs-Haus, Gymnastikraum

12 Termine, **ab 25.09.25**

EUR 64,-

TANZEN

Tanz Dich fit!

Dance Workout & Pilates

Ob Dance-Classics, aktuelle Charts oder Latin: Hauptsache die Musik geht in die Beine und wir haben Spaß! Dabei trainieren wir zu abwechslungsreichen Choreografien Koordination, Haltung und Beweglichkeit. Nach 60 Minuten Dance Workout schließt sich ein halbstündiges Pilatestraining an – für eine bessere Körperwahrnehmung, eine aufrechte Haltung verbunden mit größerer Beweglichkeit und ein spürbares körperliches Wohlbefinden, das Sie auch im Alltag trägt. Die perfekte Kurskombination – einfach ausprobieren! Empfohlen für TeilnehmerInnen, die bisherige Tanz-Dich-Fit-Kurse besucht haben oder andere Tanzerfahrung mitbringen (Zumba, Fitnessstanz usw.).

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe mit heller Sohle und für den Pilatesteil eine Gymnastikmatte sowie ein Handtuch zum Unterlegen – und natürlich etwas zu trinken.

Kurs 252-3201-S

Claudia Wölfer

montags 19.20-20.50 Uhr

vhs-Haus, Gymnastikraum

13 Termine, **ab 15.09.25**

EUR 108,-



SELBSTBEHAUPTUNG



© pixabay

Tai Chi für Anfänger und Fortgeschrittene

Tai Chi (Taiji quan) ist eine traditionelle chinesische Verteidigungs- und Bewegungskunst. Es trainiert Gelenke, Sehnen und Muskeln und fördert eine tiefere Atmung sowie das Gleichgewicht. Die erforderliche geistige Konzentration beim Erlernen der Bewegungen bringt innere Ruhe und baut körperliche und seelische Spannungen ab. In diesem Kurs werden Sie die acht grundlegenden Tai Chi Handtechniken und fünf Schrittrichtungen (Bafa Wubu) sowie eine kurze Form aus dem Yang-Stil kennen lernen und üben. Der Kurs ist für Anfänger:innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und flache Schuhe

Kurs 252-3130-S

Cecilia Lima-Wüst, Taijiquan- und Qi-Gong-Lehrerin

donnerstags 18.00-19.00 Uhr

vhs-Haus, Seminarraum 1

12 Termine, **ab 25.09.25**

EUR 64,-

KOCHEN & ERNÄHRUNG

Rezept für die Kochkurse der vhs Schriesheim/Wilhelmsfeld ...

- Bringen Sie bitte eine Schürze, Hand- und Geschirrtücher, ein (scharfes) Küchenmesser sowie einen Notizblock zum Notieren wichtiger Tipps mit sowie Behältnisse für Kostproben und wenn Sie möchten, etwas zu trinken.
- Kommen Sie unbedingt pünktlich zum Kurs! Der Dozent/die Dozentin nimmt Sie am Eingang zum Schulgebäude in Empfang – in der Regel wird dieses dann abgeschlossen.
- Die Küche der Kurpfalz-Grund- und Realschule befindet sich im Kurpfalz-Schulzentrum, Hirschberger Straße 1 in Schriesheim. Der Zugang zum Schulgebäude ist der Eingang zur Kurpfalz-Grundschule.





Juwelen der persischen Küche: Festmahlzeiten mit Reisgerichten

Erleben Sie die persische Gastfreundschaft, die üppig aufgedeckte Festtafel und eine kreative Küche, die in ihrer Vielfalt einmalig ist. Ein Fest für Gaumen, Augen und alle anderen Sinne. Heute bereiten wir einige beliebte Reisgerichte zu, die bei besonderen Anlässen präsentiert werden, außerdem gibt es verschiedene gesunde sowie delikate Vorspeisen und faszinierende Hauptgerichte. Als krönenden Abschluss lassen wir uns einen Überraschungsnachtisch munden. Das Wichtigste in diesem Kurs ist neben den gesunden Zutaten, auf die Ghodrat Ramzani großen Wert legt – es werden daher auch überwiegend Bio-Produkte verwendet – der gemeinsame Spaß und die Freude am Kochen.

Kurs 252-3500-S

Ghodrat Ramzani

Samstag, 15.11.25, 14.00-20.00 Uhr
Küche der Kurpfalz-Grund- und Realschule
EUR 44,- zzgl. Lebensmittelumlage (diese beträgt je nach Teilnehmerzahl maximal EUR 27,- und wird gemeinsam mit der Kursgebühr nach Kursende abgebucht).

Vegane Reise um die Welt

In Kooperation mit der vhs Heddesheim

Das Motto dieses Kochevents: delikate und gesunde vegane Gerichte geschmackvoll in Szene gesetzt. Die Dozentin entführt uns auf eine wohlsmackende kulinarische und vegane Reise rund um die Welt. Zusammen bereiten wir in kurzer Zeit eine abwechslungsreiche Auswahl an leckeren, schnellen Gerichten zu. Falafel, Linseneise, Chili sin Carne, Kürbissuppe, Wraps, No-Milchreis und vieles mehr sind dabei. Dabei entdecken Sie Neues und lernen außerdem, ausgewählte Gewürze so anzuwenden, dass Bekanntes neu erscheint.

Kurs: 252-3502-HE

Margarita Wessel

Freitag, 21.11.25, 17:30-21:30 Uhr
Küche der Karl-Drais-Schule,
Rheinstraße 43, 68542 Heddesheim
EUR 33,- zzgl. Lebensmittelumlage iHv EUR 15,- (direkt bei der Kursleiterin zu zahlen)



© Ghodrat Ramzani, privat

Gourmetgenuss aus Persien: Die schnelle persische Küche

Die persische Küche bietet eine Vielzahl an schnellen Gerichten, die frisch, gesund und sehr lecker sind. Erleben Sie die üppig aufgedeckte Festtafel der kreativen persischen Küche: Sie ist voller Gastfreundschaft und in ihrer Vielfalt einmalig. Heute stehen die schnellen Rezepte auf unserem Plan und wir werden einige beliebte Vorspeisen, Fladenbrot und faszinierende Hauptgerichte zubereiten, bevor wir uns zum krönenden Abschluss einen Überraschungsnachtisch munden lassen. Das Wichtigste in diesem Kurs ist neben den gesunden Zutaten, auf die Ghodrat Ramzani großen Wert legt – es werden daher auch überwiegend Bio-Produkte verwendet – der gemeinsame Spaß und die Freude am Kochen.

Kurs 252-3501-S

Ghodrat Ramzani

Samstag, 14.02.26, 14.00-20.00 Uhr
Küche der Kurpfalz-Grund- und Realschule
EUR 44,- zzgl. Lebensmittelumlage (diese beträgt je nach Teilnehmerzahl maximal EUR 27,- und wird gemeinsam mit der Kursgebühr nach Kursende abgebucht).

BEAUTY

Das perfekte Make-Up

Neues Make-Up – neuer Mensch? Visagistin Sandra Röger lässt Sie in ihren Schminktöpfen stöbern und zeigt Ihnen, welche Facetten noch in Ihnen schlummern. Außerdem erhalten Sie eine kurze Hautdiagnose, um Ihren Hauttyp zu bestimmen.

Bitte mitbringen: kleines Gästehandtuch (Spiegel und Schminkmaterial werden gestellt)

Sandra Röger, selbstständige Schönheitsberaterin und Visagistin

Kurs 252-3600-S

Samstag, 11.10.25, 13.00-16.00 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 2
EUR 29,- inkl. Material

Kurs 252-3601-S

Samstag, 07.02.26, 13.00-16.00 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 2
EUR 29,- inkl. Material





Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht Unabhängigkeit und die Verfolgung beruflicher Ziele. Sprachkurse vermitteln interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Welcher Kurs ist der richtige für mich?

Damit Sie den für sich passenden Kurs finden, dürfen Sie nach Ihrer unverbindlichen Anmeldung gerne die **erste Kurstunde schnuppern** und erst anschließend entscheiden, ob Sie verbindlich am Kurs teilnehmen möchten.

Die Gebühren für unsere Sprachkurse richten sich nach der Anzahl der Termine und der Teilnehmerzahl

	90 Min./Termin bei 12 Terminen	90 Min./Termin bei 10 Terminen	60 Min./Termin bei 12 Terminen	60 Min./Termin bei 10 Terminen
Kursgebühr ab 8 Teilnehmern	€ 86,00	€ 71,00	€ 58,00	€ 50,00
Kursgebühr bei 7 Teilnehmern	€ 97,00	€ 78,00	€ 65,00	€ 56,00
Kursgebühr bei 6 Teilnehmern	€ 108,00	€ 91,00	€ 74,00	€ 64,00
Kursgebühr bei 5 Teilnehmern	€ 119,00	€ 104,00	€ 86,00	€ 76,00
Kursgebühr bei 4 Teilnehmern	€ 148,00	€ 130,00	€ 107,00	€ 95,00
Kursgebühr bei unter 4 Teilnehmern	Individuelle Lösung in Absprache zwischen TeilnehmernInnen, Dozent/-in und Geschäftsstelle der vhs			



Nach dem „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für das Lehren und Lernen von Sprachen“ (GER) werden die Kurse in Niveaustufen eingeteilt:

GRUNDSTUFE		
	Niveaustufe A1	Niveaustufe A2
Hören	einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen	einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
Sprechen	sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen	kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
Lesen	einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten	kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten verstehen
Schreiben	einfache Standardformulare, z. B. im Hotel ausfüllen	kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

MITTELSTUFE		
	Niveaustufe B1	Niveaustufe B2
Hören	das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird	im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
Sprechen	in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben	sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und ihre Ansichten vertreten
Lesen	Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen	Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
Schreiben	persönliche Briefe schreiben	detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte schreiben

AUFBAUSTUFE		
	Niveaustufe C1	Niveaustufe C2
Hören	Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen	ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen
Sprechen	sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken	sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
Lesen	komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen	jede Art geschriebenen Textes mühelos lesen
Schreiben	sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben	anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken



SPRACHEN

DEUTSCH

Deutsch

Integrationskurse

In Kooperation mit der vhs Badische Bergstraße

Integrationskurse sind vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge geförderte Deutschkurse für Neuzuwanderer und Personen, die bereits länger in Deutschland leben. Der Integrationskurs umfasst einen Sprachkurs und einen Orientierungskurs.

Sprachkurs: Der Sprachkurs umfasst 600 Unterrichtsstunden, aufgeteilt in 6 Module mit jeweils 100 Unterrichtsstunden und wird mit der Zertifikatsprüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“ abgeschlossen. Der erfolgreiche Abschluss der Prüfung ermöglicht ein selbstständiges sprachliches Zurechtfinden im alltäglichen Leben.

Orientierungskurs: Der Orientierungskurs umfasst 100 Unterrichtsstunden. Er informiert über das Leben in Deutschland und vermittelt Kenntnisse über die Rechtsordnung, über die Kultur sowie über die Geschichte. Der Orientierungskurs schließt mit dem Test „Leben in Deutschland“ ab. Mit dem bestandenen Test können bei der Einbürgerungsbehörde staatsbürgerliche Kenntnisse nachgewiesen werden.

Kurs 252-4000-S

montags bis freitags, 8:30-12:30 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 2

Vor der Anmeldung für einen Integrationskurs sind ein Beratungsgespräch und ein Einstufungstest notwendig. Liegt noch kein Berechtigungsschein für einen Integrationskurs vor, kann die Antragstellung mit Unterstützung der Volkshochschule erfolgen. Bei Fragen hierzu rufen Sie uns gerne an: 06203 18949-60



ENGLISCH

Let's start again!

Grundstufe A2



Englisch haben Sie vor längerer Zeit gelernt – und vieles davon auch wieder vergessen ... doch irgendwo im Hinterkopf schlummern noch einige Sprachkenntnisse, die nur darauf warten, wieder aktiviert zu werden. In diesem Kurs nähern wir uns mit Hilfe gezielter Übungen wieder den grammatikalischen Strukturen an und erweitern sukzessive unseren Wortschatz. Wir werden kurze Gespräche über Alltagsthemen führen und dabei lernen, unsere Vorlieben und Abneigungen auszudrücken. Außerdem lernen wir genaue Auskünfte zu etwas einzuholen (z.B. zu Reisen, Freizeit, Arbeit). Die nötige Grammatik wird dabei immer behutsam vermittelt.

Kurs 252-4105-S

Chrissi Argiriadou-Hermann
dienstags 17.45-19.15 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 2
12 Termine, **ab 23.09.25**
EUR 86,-*

Nice to meet you!

Englisch für Junggebliebene

Grundstufe A2

Man sagt „Reisen bildet“ – Sprachen lernen bildet aber auch! Und das Beste: Man kann beides wunderbar miteinander verbinden. Um sich im Ausland verständlich zu machen, helfen bereits Grundkenntnisse der englischen Sprache. In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Basics: Sie studieren gängige Situationen mit Rollenspielen ein, auf die Sie beim Reisen stoßen können und lesen einfache Texte. Sie sprechen über alltägliche Dinge und üben anhand abwechslungsreicher Aufgaben Grammatik und Wortschatz. Im Vordergrund stehen Verständnis und Sprechen sowie der

*** Kursgebühr ab 8 Teilnehmenden – sind es weniger, erhöht sich die Gebühr entsprechend unserer Gebührentabelle auf Seite 37.**



Spaß an der englischen Sprache. Dabei soll mit Muße und ohne jeglichen Leistungsdruck gelernt werden.

Kurs 252-4103-S

Renate Bürk-Dornblüth
donnerstags 15.00-16.30 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 1
10 Termine, **ab 09.10.25**
EUR 71,-*

Englisch für WiedereinsteigerInnen mit Vorkenntnissen
Grundstufe A2

Ihr Englisch war eigentlich immer ganz gut, gefühlt ist davon aber nichts mehr da? Seien Sie versichert: Wenn man mit den richtigen Tricks danach „gräbt“, kommen auch wieder die alten Kenntnisse zum Vorschein und gemeinsam in einer Runde Gleichgesinnter geht sowieso alles gleich viel leichter. In diesem Kurs liegt der Fokus auf der Grammatik und dem freien Sprechen.

Kurs 252-4101-S

Andrina Woodhead
mittwochs 17.30-19.00 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 2
12 Termine, **ab 17.09.25**
EUR 86,-*

English Conversation Pre-intermediate
Mittelstufe B1

Sie trauen sich noch nicht das freie Sprechen auf Englisch in einem Konversationskurs zu? Kein Problem! In diesem Kurs festigen Sie mithilfe eines Lehrbuchs und anderen Unterrichtsmaterialien Ihre Sprachkenntnisse, wobei das freie Sprechen nicht zu kurz kommt. TeilnehmerInnen, die über Vorkenntnisse von mindestens drei Jahren Schulenglisch oder vergleichbare Kenntnisse verfügen, sind in diesem Kurs herzlich willkommen!
Nicola Maria Ott

Kurs 251-4102-S

donnerstags 18:30-20:00 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 1
12 Termine, **ab 25.09.25**
€ 86,-*

Ihr Comeback auf Englisch
English for Intermediate Learners
Mittelstufe B2

In diesem Kurs sind Sie genau richtig, wenn Sie gute Vorkenntnisse in Englisch haben, die Sie mit zahlreichen Wiederholungsübungen auffrischen und Schritt für Schritt durch neuen Wortschatz ergänzen möchten. Dabei legen wir viel Wert auf die mündliche und schriftliche Kommunikation. Außerdem lesen wir ein Buch mit Kurzgeschichten „Short Stories in English for Intermediate Learners: Read for pleasure at your level, expand your vocabulary and learn English the fun way!“ von Olly Richards. Schließen Sie sich unserer netten Runde an und freuen Sie sich auf zwangloses Lernen in angenehmer Atmosphäre, Spaß garantiert!

Kurs 252-4109-S

Chrissi Argiriadou-Hermann
dienstags 16.00-17.30 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 2
12 Termine, **ab 23.09.25**
EUR 86,-*

English Conversation Class
Mittelstufe B2/C1

Have you ever lived in an english-speaking country or have a strong command of the language, then come along to this course! Simply refresh, practise and of course improve your speaking skills with a native speaker. Topics include travel, culture, technology, politics or whatever you like. Grammar, vocabulary and pronunciation won't be forgotten either.

Kurs 252-4110-S

Andrina Woodhead
mittwochs 15.45-17.15 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 2
12 Termine, **ab 17.09.25**
EUR 86,-*

*** Kursgebühr ab 8 Teilnehmenden – sind es weniger, erhöht sich die Gebühr entsprechend unserer Gebührentabelle auf Seite 37.**



FRANZÖSISCH

Französisch für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse



Grundstufe A1.1

Wir werden gemeinsam kleine Dialoge auf Französisch üben. Dabei geht es erstmal nur darum, kurze Infos über sich selbst zu geben, die Umgebung zu beschreiben oder etwas im Restaurant oder Café zu bestellen. Claire Basque achtet insbesondere auf die korrekte Aussprache, damit Sie gut verstanden werden, aber auch selbstständig verstehen und lesen können. Und dann ... ab nach Frankreich!

Lernmaterial: „On y va!“ Sprach- und Grammatiktrainer, Hueber, ISBN 978-3-19-113325-2 und 978-3-19-183325-1 (für die Richtigkeit der angegebenen ISBN-Nummern übernehmen wir keine Gewähr)

Kurs 252-4200-S

Claire Basque
donnerstags 15.00-16.00 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 2
12 Termine, **ab 25.09.25**
EUR 58,-*

Französisch für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

Grundstufe A2.1

In diesem Kurs bilden wir gemeinsam Sätze, um Informationen anzufragen oder unsere Wünsche zu äußern. Oberstes Ziel ist dabei, die Sätze des Niveau A1 zu verlängern und Nuancen einzubauen. Wir üben dabei den typischen französischen Satzbau und erweitern unsere Kenntnisse in den Bereichen Konjugation und Wortschatz, französische Lebensweise, Geschichte und Sehenswürdigkeiten.

Lehrbuch: „Französisch zum Mitreden“, ISBN 978-3-19-529470-6 (für die Richtigkeit der angegebenen ISBN-Nummern übernehmen wir keine Gewähr). Wir starten mit Lektion 9.

Kurs 252-4201-S

Claire Basque
donnerstags 16.15-17.45 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 2
12 Termine, **ab 25.09.25**
EUR 86,-*

Französisch mit Muße

Grundstufe A2.4

Sie möchten Ihre Grundkenntnisse wieder auffrischen, festigen, vertiefen und erweitern? In entspannter Atmosphäre und mit moderatem Tempo trainieren wir in diesem Kurs Grammatik, Hörverständnis, Lesen und Sprechen anhand von Alltagssituationen

Kurs 252-4206-S

Ursula Genthner
mittwochs 16.30-18.00 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 2
12 Termine, **ab 17.09.25**
EUR 86,-*

Französisch für Wiedereinsteiger

Mittelstufe B1

Lesen Sie gerne Geschichten über Land und Leute sowie deren Eigenheiten und Traditionen? Anhand verschiedener Texte und Geschichten tauchen wir ins französische Leben ein und wiederholen und verbessern nebenbei unsere bereits erworbenen Sprachkenntnisse. Grammatikalische Strukturen werden mittels Übungen wiederholt und gefestigt – der perfekte Kurs für alle Frankreichfans!

Falls Sie im ersten Termin „schnuppern“ und erst anschließend entscheiden möchten, ob Sie dabei bleiben, sollten Sie sich die genannten (Lehr)Bücher erst zur zweiten Kursstunde besorgen – die Dozent:innen werden für die erste Stunde ausreichend Kopien mitbringen.

*** Kursgebühr ab 8 Teilnehmenden – sind es weniger, erhöht sich die Gebühr entsprechend unserer Gebührentabelle auf Seite 37.**

Kurs 252-4207-S

Ursula Genthner
montags 17.30-19.00 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 1
12 Termine, **ab 15.09.25**
EUR 86,-*

Französische Konversation und Grammatik

Mittelstufe B1

Parlons français à propos d'actualités en France. Venez réviser vos connaissances et en acquérir de nouvelles à l'aide de courtes histoires, d'articles de journaux, de chansons ou de petits textes littéraires ou historiques. En discutant vous allez approfondir vos connaissances sur la France et la langue française.

Kurs 252-4202-S

Claire Basque
donnerstags 18.00-19.30 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 2
12 Termine, **ab 25.09.25**
EUR 86,-*

Französisch Auffrischkurs

Mittelstufe B1.6

Möchten Sie Ihre Französischkenntnisse systematisch auffrischen oder haben Sie sich entschlossen Französisch weiter zu lernen? Hut ab, Chapeau! Dieser Kurs bietet vielfältige Anlässe zum Hörverstehen und Sprechen, zur Vertiefung des Wortschatzes und zur Wiederholung und Festigung der Grammatik. So werden Sie sicherer im Gebrauch der Sprache und lernen durch lebensnahe und authentische Texte sowie weitere vielfältige Materialien auch landeskundliche und kulturelle Aspekte Frankreichs kennen.

Kurs 252-4208-S

Ursula Genthner
mittwochs 18.15-19.45 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 2
12 Termine, **ab 17.09.25**
EUR 86,-*

Französisch für Fortgeschrittene Mittelstufe B1/B2

Wir sind ein kleiner Kreis von Frankreichliebhabern und beschäftigen uns mit Texten aller Gattungen (Beiträge aus Zeitungen und Zeitschriften, Berichte über Land und Leute, kurze fiktionale Texte und Chansons). Dabei erweitern und verbessern wir unseren Wortschatz, unsere Aussprache und Kommunikationsfähigkeit, Grammatikkenntnisse werden wiederholt und gefestigt.

Kurs 252-4210-S

Ursula Genthner
montags 11.00-12.00 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 2
12 Termine, **ab 15.09.25**
EUR 58,-



© pixabay

Falls Sie im ersten Termin „schnuppern“ und erst anschließend entscheiden möchten, ob Sie dabei bleiben, sollten Sie sich die genannten (Lehr)Bücher erst zur zweiten Kursstunde besorgen – die Dozent:innen werden für die erste Stunde ausreichend Kopien mitbringen.

*** Kursgebühr ab 8 Teilnehmenden – sind es weniger, erhöht sich die Gebühr entsprechend unserer Gebührentabelle auf Seite 37.**



ITALIENISCH

Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse



Grundstufe A1

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Italienisch von Grund auf lernen möchten – sei es, um im Bel paese zu verreisen oder auch nur um die wohlklingende Sprache interessehalber zu beherrschen. Sie erwerben grundlegende Fähigkeiten in Sprechen, Verstehen, Lesen und Schreiben. In lockerer Atmosphäre finden Sie den Einstieg mit einem bilingualen Dozenten, der gerne Ihren Wünschen entgegenkommt.

Lehrbuch: Chiaro A1 Nuova edizione, ISBN 978-3-19-275427-2 (für die Richtigkeit der angegebenen ISBN-Nummern übernehmen wir keine Gewähr). Wir starten mit Lektion 1.

Kurs 252-4400-S

Antonio Staude
freitags 17.00-18.30 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 2
10 Termine, **ab 17.10.25**
EUR 71,-*

Italienisch für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

Grundstufe A2

Dieser Kurs ist für alle, die nach Italien in den Urlaub fahren oder einfach „nur so“ diese wunderschöne Sprache beherrschen möchten – Sie erwerben einen Grundwortschatz und lernen die wichtigsten Grammatikregeln kennen. Und das Wichtigste: Gemeinsam mit einer tollen muttersprachlichen Dozentin und netten KurskollegInnen haben Sie jede Menge Spaß am Italienischsprechen!

Kurs 252-4401-H (Hybridkurs)

Giuliana Polidoro
mittwochs 18.00-19.30 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 1
8 Termine, **ab 22.10.25**
EUR 57,-*

Italienisch, Grundstufe A2.2

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits gute Vorkenntnisse auf dem Niveau A1 erreicht haben. In angenehmer Atmosphäre werden wir die Grammatik lernen, den Wortschatz erweitern und üben, uns in Alltagssituationen zu verständigen. Wie? Mit Sprachpraxis und viel Spaß, der bei diesem Kurs im Vordergrund steht.

Lehrbuch: Nuovo Espresso A2 ab Kapitel 3, Hueber Verlag: ISBN 978-3-19-205439-6 (für die Richtigkeit der angegebenen ISBN-Nummern übernehmen wir keine Gewähr)

Kurs 252-4403-S

Daniela Lazzari
donnerstags 11.00-12.30 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 1
11 Termine, **ab 02.10.25**
EUR 79,-*

Italienisch, Mittelstufe B1.2

In diesem Kurs bauen Sie Ihre Italienischkenntnisse sukzessive aus, lernen sich in Alltagssituationen besser zu verständigen und finden sich immer leichter in einfache Konversationen ein – die ideale Vorbereitung für Ihren nächsten Trip nach Italien!

Kurs 252-4404-H (Hybridkurs)

Giuliana Polidoro
mittwochs 19.30-21.00 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 1
8 Termine, **ab 22.10.25**
EUR 57,-*

Da Giuliana Polidori zeitweise in Italien lebt, finden ihre Kurse im Hybridmodus statt:

Sie treffen sich weiterhin in der Gruppe und wenn die Dozentin in Italien ist, schaltet sie sich virtuell in Ihrem Klassenraum zu – alternativ können Sie sich auch zu allen Terminen von zu Hause aus zuschalten.

*** Kursgebühr ab 8 Teilnehmenden – sind es weniger, erhöht sich die Gebühr entsprechend unserer Gebührentabelle auf Seite 37.**



Italienisch am Nachmittag

Mittelstufe B1.2

Der perfekte Kurs für alle, die gemütlich von zu Hause aus Italienisch lernen möchten. Wir werden zusammen die Grammatik vertiefen, den Wortschatz erweitern und Konversationen über interessante Themen auf Italienisch durchführen.

Kurs 252-4406-0 (Online)

Daniela Lazzari

mittwochs 16.00-17.30 Uhr

11 Termine, **ab 01.10.25**

EUR 79,-*

Conversazione Italiana

Mittelstufe B1/B2

Sulla base di testi tratti da riviste, giornali, libri o siti internet italiani, discuteremo insieme di interessanti argomenti riguardanti la cultura, la storia, la geografia, le bellezze e l'attualità del Belpaese. Oltre a conoscere di più l'Italia, impareremo insieme nuove parole ed espressioni, approfondendo brevemente la grammatica e migliorando la lingua parlata. Vi aspetto!

Kurs 252-4407-S

Daniela Lazzari

donnerstags 09.15-10.45 Uhr

vhs-Haus, Sprachraum 1

11 Termine, **ab 02.10.25**

EUR 79,-*

NEU Italienisch Literaturkurs

Neuere italienische Erzählliteratur

Mittelstufe B1/B2

Sie sind Italienfan und lesen gerne italienischsprachige Geschichten, zum Beispiel über Land und Leute und deren Eigenheiten und Probleme oder mit einem italienischen Blick auf die große weite Welt? Genau darum

geht es in diesem Kurs! Wir wählen unseren Lesestoff gemeinsam aus mit dem Ziel, pro Semester zumindest zwei oder drei Autor:innen zu verschiedenen Themen zur Sprache kommen zu lassen. Gemeinsam nähern wir uns der italienischen Schreibkunst, erweitern unseren Horizont und verbessern nebenbei unsere Sprachkenntnisse. Dabei fließen selbstverständlich auch grammatikalische Strukturen und sprachliche Besonderheiten in die Diskussion mit unserem bilingualen Dozenten ein.

Mögliche Lektüren in diesem Semester:

● Luigi Garlando, Per questo mi chiamo Giovanni. B1

● Alessandro Baricco: Novecento. B2

Gemeinsam stimmen wir in der ersten Kursstunde darüber ab, welche Lektüre gelesen wird. Antonio Staude wird dazu Kopien mitbringen, so dass Sie vorab nichts kaufen müssen.

Kurs 252-4408-S

Antonio Staude

vhs-Haus, Sprachraum 2

6 Termine:

Der Kurs findet 14-tägig statt, damit Sie ausreichend Zeit für Ihre Lektüre haben.

Freitag, 17.10.25, 18.45-20.15 Uhr

Freitag, 31.10.25, 18.45-20.15 Uhr

Freitag, 14.11.25, 18.45-20.15 Uhr

Freitag, 28.11.25, 18.45-20.15 Uhr

Freitag, 12.12.25, 18.45-20.15 Uhr

Freitag, 16.01.26, 18.45-20.15 Uhr

EUR 44,-*

Italienisch mit Freude

Mittelstufe B2

Dieser Kurs ist der richtige für Sie, wenn Sie bereits die Grundstufen von A1 bis B1.3 absolviert haben. Wir vertiefen unsere bereits er-

Falls Sie im ersten Termin „schnuppern“ und erst anschließend entscheiden möchten, ob Sie dabei bleiben, sollten Sie sich die genannten (Lehr)Bücher erst zur zweiten Kursstunde besorgen – die Dozent:innen werden für die erste Stunde ausreichend Kopien mitbringen.

*** Kursgebühr ab 8 Teilnehmenden – sind es weniger, erhöht sich die Gebühr entsprechend unserer Gebührentabelle auf Seite 37.**



worbenen Sprachkenntnisse – unter anderem mit Krimis und Kurzgeschichten – und auch die Grammatikübungen gehören selbstverständlich dazu. Neue TeilnehmerInnen sind uns jederzeit herzlich willkommen.

Kurs 252-4405-S

Cristiana Lagger
donnerstags 10.00-11.30 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 2
12 Termine, **ab 25.09.25**
EUR 86,-*

Italienisch in der Praxis

Mittelstufe B2.1

In der Theorie ist die italienische Grammatik kein Problem für Sie (Zeiten – Pronomen – Nebensätze), aber Sie möchten alles auch in der Praxis richtig anwenden? Mit einer lockeren und lebendigen Konversation sowie Lesetexten aller Art können Sie in diesem Kurs Ihre Sprachkenntnisse auf die Probe stellen und erweitern. Im Unterricht wird fast nur Italienisch gesprochen.

Kurs 252-4406-H (Hybridkurs)

Giuliana Polidoro
freitags 09.30-11.00 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 1
8 Termine, ab 24.10.25
EUR 57,-*

Da Giuliana Polidori zeitweise in Italien lebt, finden ihre Kurse im Hybridmodus statt:

Sie treffen sich weiterhin in der Gruppe und wenn die Dozentin in Italien ist, schaltet sie sich virtuell in Ihrem Klassenraum zu – alternativ können Sie sich auch zu allen Terminen von zu Hause aus zuschalten.

SPANISCH

¡Descubre el mundo español!



Spanisch, Mittelstufe B1

„Haciendo y mejorando se va aprendiendo.“ Genau das bietet dieser Kurs: Wir lernen durch neue Erfahrungen, Praxisübungen und Korrekturen. So können Sie bereits vorhandenes Sprachwissen nutzen und verbessern Ihre Sprachkompetenz durch neue Kenntnisse. ¡Nos dará gusto verte!

Kurs 252-4304-S

Walter Donald Spiegeler
donnerstags 17.30-19.00 Uhr,
vhs-Haus, Sprachraum 2
12 Termine, **ab 25.09.25**
EUR 86,-*

¡Dale vida a tu español!

Spanisch Konversationskurs B2/C1

¿Quieres que tu español suene más natural y seguro? En nuestro curso de conversación, practicarás con otros estudiantes en un ambiente relajado y divertido. Aprenderás expresiones cotidianas, mejorarás tu pronunciación y, sobre todo, te sentirás bien hablando. No importa si no tienes mucha experiencia, aquí todos avanzamos juntos. ¡Inscríbete y empieza a hablar con confianza!

Kurs 252-4305-S

Walter Donald Spiegeler
dienstags 19.30-21.00 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 2
10 Termine, **ab 30.09.25**
EUR 71,-*

*** Kursgebühr ab 8 Teilnehmenden – sind es weniger, erhöht sich die Gebühr entsprechend unserer Gebührentabelle auf Seite 37.**

NEUGRIECHISCH

Neugriechisch A2

Sie haben schon mehrmals nach Ihrem Griechenland-Urlaub darüber nachgedacht, Ihre Griechischkenntnisse zu vertiefen und zu erweitern, es aber aus verschiedenen Gründen immer wieder aufgeschoben. Mit diesem Online-Kurs haben Sie jetzt die Möglichkeit, dies ganz bequem von zu Hause aus zu tun. Der Schwerpunkt unseres Kurses liegt auf der Kommunikation in verschiedenen Alltagssituationen (Essen, Wegbeschreibung, das Vorstellen von sich und anderen, usw.). In den Unterricht fließen auch kultur- und landestypische Aspekte mit ein. Dabei ermöglicht der Aufbau des Kurses viele praktische Übungen, Wiederholungen sowie eine spielerische und kreative Auseinandersetzung mit dem Lernstoff. Voraussetzung sind Sprachkenntnisse auf A2-Niveau. Sie sollten über erste Grundkenntnisse des Neugriechischen verfügen, sodass Sie sich in vertrauten und alltäglichen Situationen auf einfache Art verständigen können.

Kurs 252-4503-0 (Online)

Chrissi Argiriadou-Hermann
mittwochs 19.45-21.15 Uhr
12 Termine, **ab 24.09.25**
EUR 86,-*



Neugriechisch für Fortgeschrittene Mittelstufe B2

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit fortgeschrittenem Sprachniveau geeignet, die mindestens elf Jahre lang Neugriechisch an einer Volkshochschule, einer gleichwertigen Bildungseinrichtung oder in Griechenland gelernt haben. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf den schriftlichen und mündlichen Fähigkeiten sowie der Wiederholung von grammatikalischen Strukturen. Wir lesen, wir diskutieren über aktuelle Themen ... Neue TeilnehmerInnen sind herzlich eingeladen, sich unserer netten Gruppe anzuschließen!

Νέοι συμμετέχοντες είναι ευπρόσδεκτοι να προσέλθουν στη φιλόξενη μας ομάδα!

Lektüre: Das neue Buch (Mindestniveau B2) wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

Kurs 252-4501-0 (Online)

Chrissi Argiriadou-Hermann
mittwochs 18.00-19.30 Uhr
12 Termine, ab 24.09.25
EUR 86,-*



© pixabay

Falls Sie im ersten Termin „schnuppern“ und erst anschließend entscheiden möchten, ob Sie dabei bleiben, sollten Sie sich die genannten (Lehr)Bücher erst zur zweiten Kursstunde besorgen – die Dozent:innen werden für die erste Stunde ausreichend Kopien mitbringen.

***Kursgebühr ab 8 Teilnehmenden – sind es weniger, erhöht sich die Gebühr entsprechend unserer Gebührentabelle auf Seite 37.**



agil - erfahren - hilfsbereit

Arbeitskreis Schriesheimer Senioren e.V.

Die Mitglieder des Arbeitskreises Schriesheimer Senioren (ASS) helfen gern, wo Hilfe gebraucht wird.

Wir engagieren uns u.a.

- in den Altenheimen Schriesheims
- in allen Kindergärten und Schulen der Stadt
- für Flüchtlinge in Schriesheim
- für die Wiedereingliederungshilfe „Talhof“
- bei der Unterstützung junger Familien
- und in vielen weiteren Projekten

Alle unsere Unterstützungsleistungen erbringen wir freiwillig und ehrenamtlich. Wir sind parteilich und konfessionell ungebunden. Wir investieren unsere Zeit, unser Wissen, unsere Erfahrung und Können. Wir achten sehr darauf, mit unseren Angeboten keinesfalls in Konkurrenz zu professionellen Anbietern und Dienstleistern zu treten.

Es tut uns ASSlern gut, uns in verschiedenen Aufgaben für Andere zu engagieren.

Aber auch für uns selbst organisieren wir so Einiges:

- regelmäßige ASS-Treffs bei Kaffee und Kuchen fördern Austausch und Geselligkeit
- regelmäßige Spielerunden, die Singgruppe und Fotogruppe sind angenehmer Zeitvertreib
- 2mal jährlich unternehmen wir Tagesausflüge zu interessanten Zielen
- unser Sommerfest und die Weihnachtsfeier sind feste Termine in unserem Jahreskalender

Wir freuen uns immer über neue Mitstreiter, die sich mit uns für Andere einsetzen. Mit Sicherheit finden auch Sie bei uns eine Aufgabe, die Ihnen Freude macht. Immer nur so viel, wie Sie selber wollen oder können, wie es Ihren Wünschen und Möglichkeiten entspricht.

Eine Mitgliedschaft im ASS ist übrigens beitragsfrei!

Wir sind jeden Mittwoch von 10-12 Uhr in unserem Büro in der Heidelberger Str. 15 in Schriesheim (Stadtarchiv) persönlich anzutreffen. Informationen und Kontakt auch jederzeit über unsere Internetseite www.ass-schriesheim.de

Arbeitskreis Schriesheimer Senioren e.V.

69198 Schriesheim, Heidelberger Straße 15 (im Haus des Stadtarchivs)

erreichbar jeden Mittwoch von 10 – 12 Uhr,

persönlich oder telefonisch: 0 62 03 - 93 76 25 · Mehr über uns: www.ass-schriesheim.de

BERUF

Weiterkommen mit der vhs

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit.

EDV



© Piyabay

Zehnfingerschreiben am Computer

Onlinekurs für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab der 4. Klasse in Kooperation mit der vhs Heddesheim

Wer professionell Computerschreiben kann, profitiert in vielen Bereichen: Schnell blind tippen zu können spart Zeit und ist gut für die Gesundheit – es schont die Augen und entlastet die Halswirbelsäule. In diesem Kurs lernen Sie/lernt Ihr das Computerschreiben blind mit 10 Fingern – und das mit nur drei Online-Terminen plus häuslichen Übungen. Die angewandte Lernmethode nutzt Erkenntnisse aus der Gehirnforschung und dem Gedächtnistraining und verbindet sie miteinander. So lernen die Teilnehmer:innen ganzheitlich und spielerisch mit Geschichten, Bildern und Musik. Kein stures Erlernen der Tasten – im Gegenteil: Mit dieser Methode macht es rich-

tig Spaß, tippen zu lernen! Sicherheits- und Schnellschreibtraining gehören ebenfalls zum Programm. Begleitend zum Unterricht erhalten die Teilnehmenden ein Kursbuch mit Tastatur-Lernkarte und Zugang zu einem passend programmierten Online-Tipptrainer.

Voraussetzung zur Teilnahme ist ein Laptop oder PC mit Kamera und Mikrofon (auch Headset möglich), sowie eine gute Internet-Verbindung.

Die Kurseinheiten werden über WEBEX gehalten und Sie erhalten die Zugangsdaten rechtzeitig vor Kursbeginn.

Bitte bereithalten: Schreibzeug, 4 Filzstifte in gelb, rot, blau und grün

Kurs 252-6600-HE

Dorothea Fudickar, staatlich geprüfte Lehrerin für Textverarbeitung, versteht es, die Teilnehmenden für das Thema zu begeistern. Sie bringt jahrelange Erfahrung und großes Fachwissen in diesem Bereich mit. montags, 18:00-21:00 Uhr

3 Termine **ab Montag, 01.12.25 (Online)**

EUR 113,- (beinhaltet EUR 25,- für Kursmaterial)

Bei Anmeldung bis zum 17. November

kann das Material auf dem Postweg geschickt werden. Danach muss es in der Geschäftsstelle der vhs Heddesheim abgeholt werden.



- Unsere PC-Kurse finden im modern ausgestatteten klimatisierten Schulungsraum des vhs-Hauses statt. Sie arbeiten an leistungsfähigen vernetzten PCs. Jedem/r Teilnehmer/in steht ein eigener PC zur Verfügung.
- Die Kurse folgen den Rahmenlehrplänen des Volkshochschulverbands Baden-Württemberg.
- Voraussetzungen für unsere Microsoft-Office-Kurse sind allgemeine PC- und Windows-Grundkenntnisse.

Crashkurs Word

In diesem Kurs werden die grundlegenden Bestandteile des Microsoft-Office-Programms Word in komprimierter Form geschult. Dabei werden folgende Themen behandelt:

- Texte erstellen, kopieren, umstellen, speichern, wieder aufrufen
- Drucken
- Seiten einrichten
- Formatieren (Zeichen, Absatz, Rahmen ...)
- Aufzählungen und Nummerierungen
- Textbausteine und Tabellen
- Silbentrennung und Rechtschreibprüfung mit Autokorrektur
- DIN-Norm für Briefe und E-Mails
- Erstellen von Serienbriefen

Kurs 252-5141-S

Matthias Dengel

Donnerstag, 13.11.25, 18.00-21.45 Uhr

Donnerstag, 20.11.25, 18.00-21.45 Uhr

vhs-Haus, EDV-Raum

EUR 65,-

Crashkurs EXCEL

In diesem Kurs werden die grundlegenden Bestandteile des MS-Office-Programms Excel in komprimierter Form geschult. Dabei werden folgende Themen behandelt:

- Tabellenblatt erstellen, ändern, speichern, drucken
- Tabelleninhalte und Formeln kopieren bzw. verschieben
- Formatieren
- Arbeiten mit einfachen Formeln
- Nutzen des Funktionsassistenten (Runden, Kürzen, statistische Funktionen ...)
- Erstellung von Präsentationsgrafiken
- Einsatz der Formelüberwachung

Kurs 252-5140-S

Matthias Dengel

Samstag, 15.11.25, 09.15-16.00 Uhr

vhs-Haus, EDV-Raum

EUR 59,-

SCHADE! ... hätten wir gewusst, dass Sie teilnehmen möchten, hätten wir den Kurs nicht abgesagt. Daher unsere Bitte: Melden Sie sich rechtzeitig an!

FIRMENSEMINARE

EDV-SCHULUNGEN FÜR BETRIEBE

Wir stellen nach Ihren Vorgaben EDV-Kurse für Ihre Mitarbeiter zusammen und kümmern uns für Sie um die Organisation von A bis Z, unabhängig davon, ob wir den Kurs in den Räumlichkeiten Ihres Betriebes durchführen oder Sie unseren EDV-Raum nutzen möchten.

Fragen Sie uns jederzeit! Telefon 06203 18949-60 · info@vhs-schriesheim.de

EDV-EINZELSCHULUNGEN

**Wie könnten Sie sich intensiver weiterbilden,
als mit einem persönlichen Coach, der sich speziell
auf Ihre individuellen Fragen und Wünsche fokussiert?!**

- In unserem EDV-Einzelunterricht erwartet Sie genau das! Unser/e Dozent/in steht die volle Kurszeit nur Ihnen und Ihren Fragen zur Verfügung.
- Sie entscheiden, ob der Unterricht bei Ihnen zu Hause oder in der Volkshochschule stattfindet.
- Dabei können Sie selbstverständlich sämtliche bei uns vorhandene Hardware nutzen – Sie können aber auch an Ihrem eigenen PC arbeiten und sich dort bereits die wichtigsten Arbeitsabläufe einprägen.
- Nennen Sie uns das Programm, Ihre Fragen sowie Ihre(n) Wunschtermin(e) und unser/e Dozent/in wird daraufhin Ihren ganz persönlichen Kurs für Sie zusammenstellen – besser geht's nicht!
- Sei es Word, PowerPoint, Excel, Windows 10, eine Einführung auf Ihrem Tablet-PC, die Umstellung auf Windows 10 ... Sie bestimmen das Thema und wir finden den passenden Dozenten für Sie!
- Der Preis stimmt auch: Pro Unterrichtseinheit von 45 Minuten zahlen Sie € 40,-.

Telefon 06203 18949-60 · info@vhs-schriesheim.de



© pixabay

Einige unserer Leistungen:

- Briefbogen
- Broschüren
- Bücher
- Endlosformulare
- Festschriften
- Flyer
- Kataloge
- Visitenkarten
- Zeitschriften

Charlotte Günther **Fotosatz pick-up** **Druckvorlagenherstellung**

In der Schanz 1
69198 Schriesheim
Fon: (0 62 03) 6 34 94
Mobil: (0171) 9 33 35 29
kontakt@fotosatz-pickup.de
www.fotosatz-pickup.de

Suchen Sie noch ein passendes Geschenk?

Mit einem Gutschein der Volkshochschule liegen Sie immer richtig – ob zum Geburtstag, zu Weihnachten, oder „einfach nur so“.



JUNGE VHS

FERIENPROGRAMM



© pixabay

Kinderzirkus in den Herbstferien

Kompaktwoche für Kinder von 6-12 Jahren in Kooperation mit der vhs Ladenburg

Langeweile in den Ferien? Das muss nicht sein, lasst uns lieber Bauch, Birne und Beine in Schwung bringen! Wir bieten Kindern im Alter von 6 bis 12 Jahren eine Ferienwoche an, die sie begeistert, fördert und zukunftsstark macht! Spielerisch werden Zirkuskünste geübt, wie z.B. ...

- Akrobatik (lustige & fetzige Boden-/ Leiterakrobatik, Sprungübungen, Luftakrobatik ...)
- Balancieren (Zirkuskugeln, Rollen, Schwebebalken)
- Clownerie (kurze, spritzig-witzige Clown-Theaterstücke, Clownschole)
- Jonglage (Diabolo, Sticks, Tücher, Bälle, Eier ...)

In Kleingruppen werden Einsteiger:innen genauso wie Fortgeschrittene betreut und angeleitet. Auf die Kinder wartet jede Menge Spaß und ein tolles Gemeinschaftserlebnis.

Kurs 252-6300-LA

Antje Kiel

Montag, 27.10.25, 9:00-13:00 Uhr

Dienstag, 28.10.25, 9:00-13:00 Uhr

Mittwoch, 29.10.25, 9:00-13:00 Uhr

Donnerstag, 30.10.25, 9:00-13:00 Uhr

Freitag, 31.10.25, 9:00-13:00 Uhr

Lobdengauhalle, große Halle,
Realschulstraße 2, 68526 Ladenburg
EUR 187,-

NATUR & UMWELT



Naturwissenschaftliches Denken fördern

Schon die Kleinsten wollen wissen, wie die Welt funktioniert: Wie kommen die Farben in den Regenbogen? Woher kommt das Licht? Warum geht ein Schiff nicht unter? Mit altersgerechten Forscherkursen fördert die unabhängige und gemeinnützige Bildungsinitiative ScienceLab spielerisch das Interesse an Natur, Technik und Umwelt. In kleinen Gruppen bekommen Kinder die Gelegenheit, selbst zu experimentieren. Geleitet durch Fragen geschulter ScienceLab-KursleiterInnen lernen sie Hypothesen zu formulieren, diese in Experimenten zu testen, exakt zu beobachten und das Erforschte anschließend im Gespräch zu diskutieren.

www.science-lab.org

Wasser ist nicht nur zum Waschen da

ScienceLab Forschervormittag für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Wir erforschen die Bedeutung des Wassers ebenso wie seine Eigenschaften und Fähigkeiten. Wie wird zum Beispiel schmutziges Wasser wieder sauber? Wie schwer ist Wasser? Was schwimmt und was geht unter und warum? Diese Fragen beantworten wir mit cleveren Experimenten rund ums Wasser.

Bitte mitbringen: einen kleinen Snack und etwas zu trinken

Kurs 252-6003-K

Dr. Sabine Rosenberger, Dipl.-Biologin, Kursleiterin bei ScienceLab e. V.

Samstag, 27.09.25, 10.00-13.00 Uhr

vhs-Haus, Werkraum im UG (barrierefreier Zugang)

EUR 25,-



© Pixabay



© Pixabay

Unser Körper – ein Wunderwerk der Natur

ScienceLab Forschervormittag für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Wie unser Körper von außen aussieht, wissen wir, aber wie sieht das alles von innen aus? Wie funktionieren unsere Organe? Wie sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen wir? Diese und viele weitere Fragen wollen wir in diesem Kurs in spannenden Experimenten beantworten.

Bitte mitbringen: einen kleinen Snack und etwas zu trinken

Kurs 252-6004-K

Dr. Sabine Rosenberger, Dipl.-Biologin, Kursleiterin bei ScienceLab e. V.

Samstag, 25.10.25, 10.00-13.00 Uhr

vhs-Haus, Werkraum im UG (barrierefreier Zugang)

EUR 25,-

Weltraum – unendliche Weiten

ScienceLab Forschervormittag für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Was finden wir im Weltall? Wir bauen unser eigenes Sonnensystem, stellen Weltraumschleim her und basteln eine Galaxie in der Flasche. Außerdem bauen wir Raketen und lassen sie starten.

Bitte mitbringen: einen kleinen Snack und etwas zu trinken



© Pixabay

Kurs 252-6005-K

Dr. Sabine Rosenberger, Dipl.-Biologin, Kursleiterin bei ScienceLab e. V.

Samstag, 22.11.25, 10.00-13.00 Uhr

vhs-Haus, Werkraum im UG (barrierefreier Zugang)

EUR 25,-



Kriminalistik: Dem Verbrechen auf der Spur

ScienceLab Forschervormittag für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Wie echte Kriminalisten untersuchen wir Fingerabdrücke. Was ist DNA und wie hilft sie uns Verbrecher zu überführen? All das und vieles mehr um das Thema Kriminalistik lernen wir in spannenden Mitmachexperimenten.

Bitte mitbringen: einen kleinen Snack und etwas zu trinken

Kurs 252-6006-K

Dr. Sabine Rosenberger, Dipl.-Biologin, Kursleiterin bei ScienceLab e. V.

Samstag, 20.12.25, 10.00-13.00 Uhr

vhs-Haus, Werkraum im UG (barrierefreier Zugang)

EUR 25,-

BioLab: Phänomene der Natur

ScienceLab Forschervormittag für Kinder von 6 bis 10 Jahren

In diesem Kurs werden wir Objekte der lebenden Natur untersuchen. In spannenden Experimenten finden wir heraus, wie Lebewesen aufgebaut sind und wie sie funktionieren.

- Was sind Atmung, Stoffwechsel, Bewegung und Fortpflanzung?
- Was sind Organe, wie sehen sie aus und wie arbeiten sie?

Bitte mitbringen: einen kleinen Snack und etwas zu trinken

Kurs 252-6007-K

Dr. Sabine Rosenberger, Dipl.-Biologin, Kursleiterin bei ScienceLab e. V.

Samstag, 17.01.26, 10.00-13.00 Uhr

vhs-Haus, Werkraum im UG (barrierefreier Zugang)

EUR 25,-





KREATIVITÄT

Comics und Mangas zeichnen**Für Kinder ab 9 Jahren, Jugendliche und Erwachsene**

Comics und die japanische Variante Manga haben gemeinsame Grundlagen. Mit Bleistift und Buntstiften entstehen Helden, Bösewichte, Feen und Zauberer. Dieser Workshop beinhaltet folgende Schwerpunkte:

- Skizzieren
- Vereinfachte Darstellung von Menschen
- Bewegung
- Entwurf eigener Figuren

Alle Zeichenschritte werden am Flipchart anschaulich demonstriert, Vorlagen werden zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Zeichenpapier A4 oder A3, Bleistift, Farbstifte, Spitzer, Radiergummi

Kurs 252-2704-S

Christian Schura, Grafik-Designer und Illustrator

Samstag, 11.10.25, 9.30-16.00 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

EUR 46,-

Schmuckmanufaktur**DIY für Kinder von 6 bis 9 Jahren**

Wir gestalten heute verschiedenen Schmuck ... Armbänder, Ohringe und vieles mehr, den Ihr anschließend selbst tragen oder auch verschenken könnt – an die beste Freundin, Eure Mutter, Tante, Oma ... Ihr wisst ja, der nächste Geburtstag kommt bestimmt! Es gibt eine große trendgerechte Auswahl an aktuellen Perlen in vielen Formen und verschiedenen Farben und wir arbeiten ausschließlich mit nickelfreiem Material.

Bitte mitbringen: Bringt Euch gerne etwas zu trinken und einen kleinen Snack mit.

Kurs 252-6101-K

Nadine Münch, staatl. anerk. Kosmetikerin

Samstag, 18.10.25, 14:30-17:30 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

EUR 24,- (alle benötigten Materialien sind in der Kursgebühr enthalten und werden von Frau Münch mitgebracht.)

Halloween:**Hex hex, die Hexen sind los!****Kreativkurs für Kinder von 7 bis 12 Jahren**

Wir gestalten heute passend zu Halloween eine Hexe, sowie andere kleine Dekorationen rund um das schaurig-schöne Fest. Die Kursleiterin bringt eine große Auswahl an Materialien in allen Farben mit, so kann jede/r seiner Kreativität freien Lauf lassen und genau das basteln, worauf er/sie Lust hat.

Bitte mitbringen: Bringt Euch gerne etwas zu trinken und einen kleinen Snack mit.

Kurs 252-6100-K

Nadine Münch, staatl. anerk. Kosmetikerin

Freitag, 24.10.25, 15.00-18.00 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

EUR 24,- (alle benötigten Materialien sind in der Kursgebühr enthalten und werden von Frau Münch mitgebracht.)

Kosmetikmanufaktur**DIY für Kids von 8 bis 13 Jahren**

Wir stellen heute Kosmetik selbst her: Einen Badeschaum, Badekugeln, Lipgloss ... Wir arbeiten dabei überwiegend mit natürlichen Inhaltsstoffen und Ihr dürft Euch aus den Farben und Düften genau das aussuchen, was Euch am besten gefällt!

Bitte mitbringen: zwei leere Marmeladengläser mit Deckel (die braucht Ihr auf jeden Fall!), außerdem gerne noch etwas zu trinken und einen kleinen Snack

Kurs 252-6102-K

Nadine Münch, staatl. anerk. Kosmetikerin

Donnerstag, 30.10.25, 14.00-17.00 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

EUR 24,- (alle benötigten Materialien – bis auf die beiden leeren Marmeladengläser mit Deckel – sind in der Kursgebühr enthalten und werden von der Kursleiterin mitgebracht.)



© pixabay

Es weihnachtet sehr ... Geschenke und Deko selbst hergestellt

DIY für Kids von 7 bis 11 Jahren

Wir gestalten heute kleine, liebevolle Geschenke für unsere Liebsten, z.B. stellen wir Badeschaum und eine Lippepflege her... dazu kommen noch ein bis zwei Überraschungen ... aber Pssst!, mehr wird dazu jetzt noch nicht verraten! Außerdem hat die Kursleiterin jede Menge Material und Ideen dabei, um noch schöne Weihnachtsdeko für Euer Zuhause oder ebenfalls zum Verschenken herzustellen.

Bitte mitbringen: ein leeres Marmeladeglas mit Deckel, außerdem gerne noch etwas zu trinken und einen kleinen Snack

Kurs 252-6103-K

Nadine Münch, staatl. anerk. Kosmetikerin
Dienstag, 23.12.25, 10.00-13.00 Uhr
 vhs-Haus, Vortragssaal
 EUR 24,- (alle benötigten Materialien – bis auf das leere Marmeladenglas mit Deckel – sind in der Kursgebühr enthalten und werden von der Kursleiterin mitgebracht).

Happy New Year: Silvesterdeko selbst hergestellt

DIY für Kids von 7 bis 11 Jahren

Hallo 2026! Wir wollen das neue Jahr kreativ begrüßen und gestalten Silvesterdeko und andere Kleinigkeiten für den Jahreswechsel. Wir basteln tolle Tischdeko und auch kleine Minipräsen für alle, die mit uns feiern, außerdem stellen wir Knallbonbons her und stimmen uns damit voller Vorfriede auf den Silvesterabend ein.

Kurs 252-6104-K

Nadine Münch, staatl. anerk. Kosmetikerin
Dienstag, 30.12.25, 10.00-13.00 Uhr
 vhs-Haus, Vortragssaal
 EUR 24,- (Das benötigte Material wird von der Dozentin mitgebracht und ist in der Kursgebühr enthalten. Wer möchte, bringt sich etwas zu trinken und einen kleinen Snack mit.)

SPORT & SPIEL

Schach für Grundschüler

In Kooperation mit der Strahlenberger Grundschule

Im Vordergrund steht der Spaß am Spiel, aber selbstverständlich werden die Kinder in die Regeln des Schachspiels eingeführt und auf Wettkämpfe und Schulschachturniere vorbereitet, an denen sie gerne auch teilnehmen dürfen. Um sich taktische Tricks anzueignen, wird mit einem Schachheft gearbeitet und an einem Demonstrations-Schachbrett werden mögliche Eröffnungen gezeigt und behandelt. Die Kinder lernen ebenso die Modifikationen des Schachspiels wie das Würfelschach, LaWi-Schach und Tandem kennen. Natürlich kommt das Spielen dabei nicht zu kurz!

Kurs 251-6300-S

Schachschule Uwe Brandenburger
 montags 13.45-14.45 Uhr
 vhs-Haus, Sprachraum 1
12 Termine, ab 22.09.25
 EUR 144,- (inkl. Schachheft, Schachbretter werden zur Verfügung gestellt)



© pixabay



VHS UNTERWEGS

Für alle Tagesfahrten und Studienreisen, die in diesem Programmheft mit Abfahrtszeiten in Schriesheim ausgeschrieben sind, bieten wir immer auch einen Zustieg in Wilhelmsfeld an.

Die Ansprechpartnerin unserer Außenstelle in Wilhelmsfeld ist Karin Stangl, Sie erreichen sie:

- Über unsere Hauptgeschäftsstelle in Schriesheim
Telefon: 06203 18949-60
E-Mail: info@vhs-schriesheim.de
- Über das Rathaus Wilhelmsfeld (vhs-Briefkasten)
Telefax: 06220 50935
E-Mail: vhs@wilhelmsfeld.de
- Telefonisch: 06220 7926
Wenn Sie Ihre Telefonnummer auf dem Anrufbeantworter hinterlassen, werden Sie schnellstmöglich zurückgerufen.



Karin Stangl, unsere Mitarbeiterin in Wilhelmsfeld

GESUNDHEIT

Herz-QiGong

Qigong bedeutet Arbeit mit der Lebensenergie Qi und ist Teil der traditionellen chinesischen Medizin. Unter Einbeziehung des Atemflusses werden mit sanften oft kreisenden Bewegungen die Meridiansysteme der verschiedenen Organe angesprochen. Beim Herz-Qigong geht es dabei vor allem ums Herz: Dieses wird beruhigt und der Kreislauf reguliert, Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen wird vorgebeugt. Ergebnis: Der Atem vertieft sich, die Haltung

richtet sich auf. Durch beharrliches Üben beruhigt sich der Geist, ich lasse die Sorgen los, gute Laune stellt sich ein.

Bitte mitbringen: Lockere Kleidung, Noppensocken

Kurs 252-3123-W

Dorothea Stotz von der Heide
donnerstags 20.00-21.00 Uhr
Wilhelmsfeld, Hilsbachhalle
12 Termine, **ab 25.09.25**
EUR 67,-

TANZEN

Tanz-Workout

Tanzen macht nicht nur großen Spaß, sondern hält auch fit! Nach dem Warm-Up erarbeiten wir zunächst eine kleine Choreografie zu moderner Musik, die auch für Einsteiger:innen gut nachvollziehbar ist. Anschließend kräftigen wir unsere Muskulatur und trainieren mit gezielten Übungen im Stand und auf der Matte unser Gleichgewicht und unsere Koordination. Ein entspannendes Stretching rundet die Kursstunde ab.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe mit heller Sohle, Getränk und ein Handtuch

Kurs 252-3200-W

Marion Baumann, IFAA A-Lizenz Instruktoren
montags 19.00-20.00 Uhr
Wilhelmsfeld, Hilsbachhalle
12 Termine, **ab 22.09.25**
EUR 64,-



Line Dance

Line Dance wird immer populärer und ist für alle geeignet, die gerne tanzen. Der Gruppentanz, für den man/frau keine/n Tanzpartner/in braucht, macht einfach Spaß! Das Besondere dabei: Die Schrittkombinationen werden durch Drehungen in verschiedene Richtungen

getanzt. Bei der Musikauswahl ist alles erlaubt, was gefällt. So werden wir zum Beispiel zu aktuellen Popsongs und auch zu Hits aus den 80er und 90er Jahren tanzen. Die einstudierten Choreografien werden wir immer wieder wiederholen und auch neue dazulernen, um uns ein kleines Repertoire aufzubauen. Vorerfahrung im Tanz ist für diesen Kurs nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, geeignete Sportschuhe (mit heller Sohle), Getränk und ein Handtuch

Kurs 252-3202-W

Marion Baumann, IFAA A-Lizenz Instruktoren
montags 20.10-21.10 Uhr,
Wilhelmsfeld, Hilsbachhalle,
12 Termine, **ab 22.09.25**
EUR 64,-

FITNESS

Bauch-Beine-Balance

In diesem Kurs trainieren wir durch eine Kombination aus Bauchmuskel-, Bein- und Balanceübungen unsere Kraft und Flexibilität. Individuelle Anpassungen und Modifikationen garantieren dabei, dass jede/r in seinem/ihrer ganz persönlichen Fitnesslevel trainieren kann. Mit abwechslungsreichen Übungen bietet der Kurs ein effektives und spaßiges Workout für einen straffen und ausbalancierten Körper.
mittwochs, 19:00-20:00 Uhr

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, saubere Schuhe, eine Gymnastikmatte und etwas zu trinken.

Wilhelmsfeld, Hilsbachhalle

Fatma von Rüdgers-Ballas, Fitness- und Boxtrainerin, pausiert voraussichtlich dieses Semester, wir halten aber alle bisherigen TeilnehmerInnen auf dem Laufenden. Spätestens im Frühjahr-/Sommersemester 2026 geht der Kurs wieder wie gewohnt mit ihr weiter.

ENGLISCH

Englisch für WiedereinsteigerInnen mit Vorkenntnissen Mittelstufe B1

In diesem Kurs legen wir unseren Fokus auf die Grammatik und das freie Sprechen.

Kurs 252-4110-W

Andrina Woodhead
dienstags 18.00-19.30 Uhr

Wilhelmsfeld, Christian-Morgenstern-Schule
12 Termine, **ab 16.09.25**
EUR 86,-*

***Kursgebühr ab 8 Teilnehmenden – sind es weniger, erhöht sich die Gebühr je nach Teilnehmerzahl entsprechend unserer Gebührentabelle auf Seite 37.**

Volkshochschule

Badische Bergstraße e.V.

Luisenstr.1, 69469 Weinheim

☎ 06201 9963-0, Fax 06201 996363

Internet: www.vhs-bb.de

E-Mail: info@vhs-bb.de

Volkshochschule Buchen e.V.

Kellereistr. 48, 74722 Buchen

☎ 06281 557930, Fax 06281 5579329

Internet: www.vhs-buchen.de

E-Mail: info@vhs-buchen.de

Volkshochschule Dossenheim

Gerhart-Hauptmann-Str. 7,

69221 Dossenheim

☎ 06221 864555, Fax 06221 864556

Internet: www.vhs-dossenheim.de

E-Mail: vhs@vhs-dossenheim.de

Volkshochschule

Eberbach-Neckargemünd e.V.

Bussemerstr. 2a, 69412 Eberbach

☎ 06271 946210-11, Fax 06271 946219

Internet: www.vhs-eb-ng.de

E-Mail: info@vhs-eberbach-neckargemuend.de

Volkshochschule

Edingen-Neckarhausen

Rathaus Neckarhausen,

68535 Edingen-Neckarhausen

☎ 06203 808250, Fax 06203 808226

Internet: edingen-neckarhausen.de

E-Mail: vhs@edingen-neckarhausen.de

Volkshochschule Heddesheim

Unterdorfstr. 2, 68542 Heddesheim

☎ 06203 101267, Fax 06203 101260

Internet: www.vhs-heddesheim.de

E-Mail: vhs@heddesheim.de

Volkshochschule Heidelberg e.V.

Bergheimer Str. 76, 69115 Heidelberg

Postfach 12 07 15, 69047 Heidelberg

☎ 06221 911911, Fax 06221 165133

Internet: www.vhs-hd.de

E-Mail: info@vhs-hd.de

Volkshochschule Hockenheim e.V.

Arndtstraße 2/2, 68766 Hockenheim

☎ 06205 922649, Fax 06205 922652

Internet: www.vhs-hockenheim.de

E-Mail: info@vhs-hockenheim.de

Volkshochschule

Ladenburg-Ilvesheim e.V.

Hauptstr. 39, (Altes Rathaus),

68526 Ladenburg

☎ 06203 923200, Fax 06203 180561

Internet: www.vhs-ladenburg.de

E-Mail: anmeldung@vhs-ladenburg.de

Volkshochschule Leimen

Rathausstr. 8, 69181 Leimen

☎ 06224 704291, Fax 06224 704154

E-Mail: vhs@leimen.de

Mannheimer Abendakademie GmbH

U1, 16, 68161 Mannheim

Postfach 121255, 68063 Mannheim

☎ 0621 1076-0, Fax 0621 1076-172

Internet: www.abendakademie-mannheim.de

E-Mail: info@abendakademie-mannheim.de

Volkshochschule Mosbach e.V.

Hauptstr. 22, 74821 Mosbach

☎ 06261 12077, Fax 06261 18226

Internet: www.vhs-mosbach.de

E-Mail: info@vhs-mosbach.de

Volkshochschule

Schriesheim-Wilhelmsfeld

Obere Schulgasse 9, 69198 Schriesheim

☎ 06203 18949-60

Internet: www.vhs-schriesheim.de

E-Mail: info@vhs-schriesheim.de

Volkshochschule

Bezirk Schwetzingen e.V.

Mannheimer Str. 29, 68723 Schwetzingen

☎ 06202 20950, Fax 06202 209540

Internet: www.vhs-schwetzingen.de

E-Mail: info@vhs-schwetzingen.de

Volkshochschule Sinsheim e.V.

Muthstr. 16a, 74889 Sinsheim

☎ 07261 6577-0, Fax 07261 6577-22

Internet: www.vhs-sinsheim.de

E-Mail: info@vhs-sinsheim.de

Volkshochschule

Südliche Bergstraße e. V.

Ringstr. 1, 69168 Wiesloch

☎ 06222 92 96-0, Fax 06222 4710

Internet: www.vhs-sb.de

E-Mail: info@vhs-sb.de

Ferien im 2. Semester 2025	September						Oktober										
	Wo	36	37	38	39	40	Wo	40	41	42	43	44					
	Mo	1	8	15	22	29	Mo		6	13	20	27					
	Di	2	9	16	23	30	Di		7	14	21	28					
	Mi	3	10	17	24		Mi	1	8	15	22	29					
	Do	4	11	18	25		Do	2	9	16	23	30					
	Fr	5	12	19	26		Fr	3	10	17	24	31					
	Sa	6	13	20	27		Sa	4	11	18	25						
	So	7	14	21	28		So	5	12	19	26						
November						Dezember						Januar 2026					
Wo	44	45	46	47	48	Wo	49	50	51	52	1	Wo	1	2	3	4	5
Mo		3	10	17	24	Mo	1	8	15	22	29	Mo		5	12	19	26
Di		4	11	18	25	Di	2	9	16	23	30	Di		6	13	20	27
Mi		5	12	19	26	Mi	3	10	17	24	31	Mi		7	14	21	28
Do		6	13	20	27	Do	4	11	18	25		Do	1	8	15	22	29
Fr		7	14	21	28	Fr	5	12	19	26		Fr	2	9	16	23	30
Sa	1	8	15	22	29	Sa	6	13	20	27		Sa	3	10	17	24	31
So	2	9	16	23	30	So	7	14	21	28		So	4	11	18	25	

Impressum: vhs Programm 2-2025

Herausgeber:

Stadt Schriesheim

Volkshochschule Schriesheim/Wilhelmsfeld

Obere Schulgasse 9 · 69198 Schriesheim

Telefon: 06203 18949-60

E-Mail: info@vhs-schriesheim.de

Internet: www.vhs-schriesheim.de

Redaktion:

Sonja Althoff

Programmbeirat

Schriesheim:

Bürgermeister Christoph Oeldorf, Stefanie Hummel

Programmbeirat

Wilhelmsfeld:

Bürgermeister Dr. Tobias Dangel, Stefan Lenz

Satz und Layout:

Charlotte Günther Fotosatz pick-up · In der Schanz 1
69198 Schriesheim · Telefon: 06203 63494

Logos, Symbole:

vhs-Design DVV, Kooperationen

Bildquellen:

Pixabay sofern nicht anders gekennzeichnet
Umschlagseite © MS-Office ClipArts sowie privat

Druck:

M+M Druck GmbH · Mittelgewannweg 15 · 69123 Heidelberg

Auflage:

1.500 Stück

Erscheinungsweise:

2x jährlich

Trotz größter Sorgfalt sind Druckfehler nicht gänzlich auszuschließen.

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen jederzeit vorbehalten.

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Auszüge aus Satzung und Entgeltordnung der kommunalen Volkshochschule Schriesheim/Wilhelmsfeld

1. Allgemeines

- (1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule (vhs), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
- (2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittler auf.
- (3) Soweit die vhs als Vermittler – insbesondere bei Studienreisen – auftritt, gelten die Geschäftsbedingungen des jeweiligen Veranstalters, die in der Geschäftsstelle eingesehen werden können.
- (4) Soweit in den Regelungen dieser AGB die weibliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für männliche Beteiligte und für juristische Personen.

2. Anmeldung

- (1) Für alle Veranstaltungen ist eine vorherige Anmeldung notwendig. Bei Kursen mit begrenzter Teilnehmerzahl entscheidet die Reihenfolge der Anmeldung.
- (2) Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über das SEPA-Lastschriftverfahren: Die Teilnehmerin gibt ihre Bankverbindung an, über die die vhs frühestens nach dem ersten Kurstag das Teilnehmerentgelt abbucht.
- (3) Die Anmeldung ist möglich:

Persönlich in der vhs-Geschäftsstelle, hier erhalten Sie auf Wunsch auch eine Anmeldebestätigung.

Schriftlich per Anmeldekarte, oder E-Mail (info@ vhs-schriesheim.de). In diesen Fällen erfolgt seitens der vhs keine schriftliche Anmeldebestätigung, Sie werden

jedoch umgehend informiert, sollten Sie einen Wartelistenplatz erhalten haben, weil der Kurs bereits ausgebucht ist. Ferner benachrichtigt Sie die vhs auch bei jeder Änderung gegenüber der Ausschreibung im Programmheft.

Telefonisch (06203 18949-60). Sie werden sofort informiert, ob die Kursanmeldung möglich war. Hier erhalten Sie keine schriftliche Anmeldebestätigung.

Online im Kursprogramm auf unserer Homepage www.vhs-schriesheim.de. Hier erhalten Sie zeitnah eine Anmeldebestätigung per Mail.

3. Kursorganisation

- (1) Bei erfolgter Anmeldung erwartet Sie die vhs an dem Tag und Ort zu der Zeit, die im Programm angegeben ist, sofern Sie keine Änderungsmitteilung erhalten haben.
- (2) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Dozentin durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Dozentin angekündigt wurde.
- (3) Die vhs kann aus sachlichem Grund und in einem den Teilnehmern zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
- (4) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung einer Dozentin), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gelten die Regelungen zur Erstattung von Teilnehmerentgelten unter 7.

4. Kündigung/Rücktritt von Teilnehmerseite

- (1) Über jeden Rücktritt ist die Geschäftsstelle zu informieren. Das Fernbleiben von einer Veranstaltung gilt nicht als Rücktritt. Die Kursgebühr kann in diesem Fall nicht erstattet werden. Die KursleiterInnen sind nicht berechtigt, Abmeldungen entgegenzunehmen.
- (2) Bis zum Ende der Anmeldezeit (= fünf Werktage vor Veranstaltungsbeginn) ist ein kostenloser Rücktritt formlos möglich.
- (3) Nach Kursbeginn ist bei Kursen mit mehr als sechs Veranstaltungsterminen bis zum Ablauf der ersten Unterrichtswoche noch ein schriftlich erklärter Rücktritt möglich. Die Verwaltungspauschale hierfür beträgt € 15,-.
- (4) Bei Kursen mit bis zu sechs Veranstaltungsterminen (insbesondere Wochenendseminare und Exkursionen) ist bei Rücktritt bis drei Tage vor Kursbeginn 50 % der Gebühr zu zahlen, danach – auch bei Nichtteilnahme – die volle Gebühr. Es ist jedoch jederzeit möglich eine/n Ersatzteilnehmer/in zu benennen.
- (5) Bei Vorliegen zwingender Gründe (Ortswechsel, langwierige Erkrankung) ist bei Nachweis ein schriftlich erklärter Rücktritt bis zum Ende der ersten Kurshälfte möglich. In diesem Fall kann die Gebühr anteilig abzüglich einer Verwaltungspauschale von € 15,- erstattet werden.
- (6) Ist der Kurs von organisatorischen Änderungen betroffen (Ziffer 3.3), die für die Teilnehmerin unzumutbar sind, ist ein Rücktritt jederzeit möglich.
- (7) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.
- (8) Für Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter ausweisen, gelten diese Regelungen nicht. Stattdessen gelten die vom Veranstalter kommunizierten Rücktritts- und Stornobedingungen.

5. Kündigung/Rücktritt von Seiten der vhs

- (1) Mindestteilnehmerzahl: Die im Programm angegebenen Kursgebühren gelten nur bei Erreichen einer Teilnehmerzahl, bei der Kostendeckung erreicht wird. Melden sich weniger Teilnehmer für den Kurs an, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten und den Kurs absagen. Auf Wunsch der Teilnehmer kann die Veranstaltung trotzdem durchgeführt werden. In diesem Fall wird entweder die Kursgebühr nach Absprache mit allen Teilnehmern entsprechend erhöht oder die Kurszeit wird verkürzt.
- (2) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall einer Dozentin wegen Krankheit) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet.
- (3) Die vhs kann unter den Voraussetzungen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:
 - a. Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Dozentin, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
 - b. Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Dozentin, gegenüber Teilnehmenden oder Beschäftigten der vhs,
 - c. Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
 - d. Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art, AGB 64 AGB,

- e. Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung. Statt einer Kündigung kann die vhs Teilnehmer auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.
- (4) Höhere Gewalt:
- a. Unbeschadet der Möglichkeit einer Kündigung aus wichtigem Grund verlängert sich für den Fall, dass eine Vertragspartei an der Erfüllung des Vertrages durch höhere Gewalt wie Krieg, Endemie, Pandemie, schwere Überschwemmung, Feuer, Taifun, Sturm und Erdbeben, gehindert ist, die Frist für die Erfüllung des Vertrages um den Zeitraum, in dem die höhere Gewalt vorliegt.
 - b. Die betroffene Partei benachrichtigt die andere Partei unverzüglich wenigstens in Textform über den Eintritt Höherer Gewalt sowie über die Aussetzung der Leistungspflicht.
 - c. Entfallen die Voraussetzungen für die Annahme Höherer Gewalt, benachrichtigt die betroffene Partei die andere Partei unverzüglich wenigstens per E-Mail.
 - d. Sollte die Wirkung höherer Gewalt länger als 60 (sechzig) Tage andauern, hat die andere Partei das Recht, den Vertrag fristlos mit der Folge einer Vertragsrückabwicklung nach den gesetzlichen Vorschriften zu kündigen.

6. Ermäßigungen

- (1) Die zu entrichtenden Teilnehmerentgelte können auf schriftlichen Antrag in den Fachbereichen „Datenverarbeitung“ und „Sprachen“ für Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger um 10 Prozent gekürzt werden.
- (2) Bei Kinderkursen erhalten Geschwister eine Ermäßigung von € 5,- auf die zweite (und jede weitere) Anmeldung.

7. Erstattung von Teilnehmerentgelten

- (1) Bereits bezahlte Teilnehmergebühren werden in voller Höhe bis zum Ende des jeweiligen Semesters erstattet, wenn eine angekündigte Veranstaltung abgesagt werden muss.
- (2) Bereits bezahlte Teilnehmergebühren werden anteilig bis zum Ende des jeweiligen Semesters erstattet, wenn mindestens ein Viertel der vorgesehenen Veranstaltungen ausfällt und die Ursache des Ausfalls die vhs zu vertreten hat.
- (3) Bei Rücktritt von Teilnehmerseite gelten die unter Punkt 4 aufgeführten Regelungen.

8. Teilnahmebescheinigungen

Bei regelmäßigem (d.h. mindestens 80 Prozent) Besuch der Veranstaltungen ist auf Anfrage eine Teilnahmebescheinigung erhältlich.

9. Haftung und Schadenersatz

- (1) Eine Haftung der Stadt Schriesheim für Personen-, Sach- und Vermögensschäden jeder Art, die bei Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule eintreten, ist ausgeschlossen, soweit dies gesetzlich zulässig ist.
- (2) Schadenersatzansprüche von Teilnehmenden gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.
- (3) Der Ausschluss gemäß Abs. (2) gilt ferner dann nicht, wenn die vhs schuldhaft Rechte der teilnehmenden Vertragspartnerin verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung die Vertragspartnerin regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Anmeldung (Die im aktuellen Programm abgedruckten AGB und die umseitig stehende datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung liegen der Anmeldung zugrunde.)



Vorname, Name des Teilnehmenden

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Telefon Festnetz

Telefon mobil

E-Mail-Adresse

1. Kursname und Kursnummer

Gebühr

€

2. Kursname und Kursnummer

Gebühr

€

3. Kursname und Kursnummer

Gebühr

€

IBAN _____

Name und Sitz des Kreditinstituts

Name des/r Kontoinhaber/in
(falls abweichend von Teilnehmer/in)

☐ **Einzugsermächtigung:** Hiermit ermächtige ich die Volkshochschule Schriesheim/Wilhelmsfeld widerruflich, die von mir zu entrichtende/n Kursgebühr/en zu Lasten meines Girokontos durch das SEPA-Lastschriftverfahren einzuziehen.

☐ Ich habe die im Programmheft abgedruckten Allgemeinen Geschäftsbedingungen gelesen und bin mit ihrer Geltung einverstanden.

☐ Ich habe die umseitige datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung gelesen und bin mit ihrer Geltung einverstanden.

☐ Ich bin mit der Zustellung aktueller vhs-Informationen per E-Mail einverstanden.

Ort und Datum

Unterschrift

(bei Minderjährigen Unterschrift des Erziehungsberechtigten)

Datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung für Teilnehmer an Kursen und Veranstaltungen der vhs Schriesheim/Wilhelfsfeld

1. Die kommunale Volkshochschule Schriesheim/Wilhelfsfeld, Obere Schulgasse 9, 69198 Schriesheim, vertreten durch den Bürgermeister, Herrn Christoph Oeldorf, beabsichtigt Ihre nachfolgenden personenbezogenen Daten zu verarbeiten:
 - Ihren Namen,
 - Ihre Anschrift,
 - E-Mail-Adresse und Telefonnummer(n),
 - die von Ihnen belegten Kurse,
 - bei Kinderkursen den Namen und das Geburtsjahr Ihres Kindes
 - und Ihre Bankverbindung.
2. Ihre in Nr. 1 genannten personenbezogenen Daten verarbeiten wir, um Ihre Anmeldung zu unseren Kursen zu bearbeiten, Sie zu kontaktieren, Kurslisten (auch für Dozenten/Kursleiter) und Weitermelde-listen für Folgekurse anzufertigen. Wenn Sie sich bei uns für den Kurs einer anderen vhs aus unserem Verbund kleiner Volkshochschulen (Dossenheim, Heddesheim, Ladenburg-Ilvesheim und Edingen-Neckarhausen) anmelden, geben wir die Daten an die den Kurs ausrichtende vhs weiter. Das Gleiche gilt für Tagesfahrten und Studienreisen, hier geben wir die Daten an den Veranstalter i.S.d. Reisevertragsrechts weiter.
3. Die Rechtsgrundlage für die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten ist Artikel 6 Abs. 1 lit. A der EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO). Sofern besondere Kategorien personenbezogener Daten im Sinne von Art. 9 Abs. 1 DSGVO verarbeitet werden, ist die Rechtsgrundlage Art. 9 Abs. 2 lit. A DSGVO.
4. Ihre in Nr. 1 genannten personenrelevanten Daten werden nach zehn Jahren nach Durchführung des Kurses gelöscht.
5. Ihre Einwilligung ist freiwillig, Sie sind weder vertraglich noch gesetzlich dazu verpflichtet, diese zu erteilen. Beachten Sie jedoch bitte, dass wir Sie nicht kontaktieren können, wenn Sie nicht in die Verarbeitung Ihrer in Nr. 1 genannten personenbezogenen Daten einwilligen, insbesondere wenn ein Kurs ausfällt.
6. Im Zusammenhang mit der Verarbeitung Ihrer in Nr. 1 genannten personenbezogenen Daten haben Sie folgende Rechte:
 - Auskunftsanspruch nach Art. 15 DSGVO,
 - das Recht auf Berichtigung nach Art. 16 DSGVO,
 - das Recht auf Löschung nach Art. 17 DSGVO,
 - das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung nach Art. 18 DSGVO,
 - das Recht auf Widerspruch gegen die Verarbeitung nach Art. 21 DSGVO
 - und das Recht, sich nach Art. 77 Abs. 1 DSGVO bei einer Aufsichtsbehörde über rechtswidrige Datenverarbeitungen zu beschweren.
7. Die Gemeinde Schriesheim hat eine Datenschutzbeauftragte bestellt, in deren Zuständigkeit die Volkshochschule Schriesheim/Wilhelfsfeld fällt. Sie erreichen sie unter Tel.: 06203 602-109 sowie per Mail unter katrin.hartmann@schriesheim.de.
8. Sie haben das Recht Ihre Einwilligung jederzeit ohne Angabe von Gründen gegenüber der Volkshochschule Schriesheim/Wilhelfsfeld zu widerrufen. Im Falle des Widerrufs werden Ihre in Nr. 1 genannten personenbezogenen Daten mit Wirkung für die Zukunft nicht mehr für die Nr. 2 genannten Zwecke verarbeitet.
9. Mit Ihrer Unterschrift auf unserem Anmeldeformular willigen Sie in die Verarbeitung Ihrer in Nr. 1 genannten personenbezogenen Daten zu den in Nr. 2 genannten Zwecken ein. Ihre Einwilligungserklärung ist ab sofort gültig.

Glauben Sie, Ihr Kind sitzt zu wenig vor dem PC, dem Handy oder der Spielkonsole? Glauben Sie, mehr Beschäftigung mit diesen Geräten führt zu mehr Lernerfolg? Wenn ja, sollten Sie Ihrem Kind den Zugang zu Lernplattformen ermöglichen.

Wenn nein, ist die sinnvollste Alternative das Lernen mit einer Lehrkraft, die engagiert, kompetent, zuverlässig, empathisch und zugewandt ist, sich auf den jeweiligen Schüler einstellen und einlassen und den Stoff auf unterschiedliche Art und Weise vermitteln kann, um so den Lernerfolg zu sichern.



Lernzentrum CAPITO... mehr als nur Nachhilfe

- Nachhilfe
- Prüfungsvorbereitung
- Lernberatung
- Lerntechniken
- Förderung bei Legasthenie und Dyskalkulie

Individuelle Förderung

- In 2er-Gruppen
- Im Einzelunterricht

Online oder Präsenzunterricht

(soweit erlaubt)

Unsere aktuellen Standorte finden Sie unter www.lernzentrum-capito.de



DIE NACHHILFE, DIE HILFT!

Heidelberger Straße 29
69198 Schriesheim
Telefon 0 62 03/618 27
www.unterrichtskreis.de

GEMEINSAM GEHT'S!

UNTERRICHTSKREIS



Volkshochschule Schriesheim/Wilhelmsfeld

Obere Schulgasse 9 · 69198 Schriesheim

Tel.: 06203 18949-60

info@vhs-schriesheim.de · www.vhs-schriesheim.de

Unsere Öffnungszeiten:

Mo./Di./Do./Fr. 10:00 – 12:00 Uhr

Mi. 17:30 – 18:30 Uhr